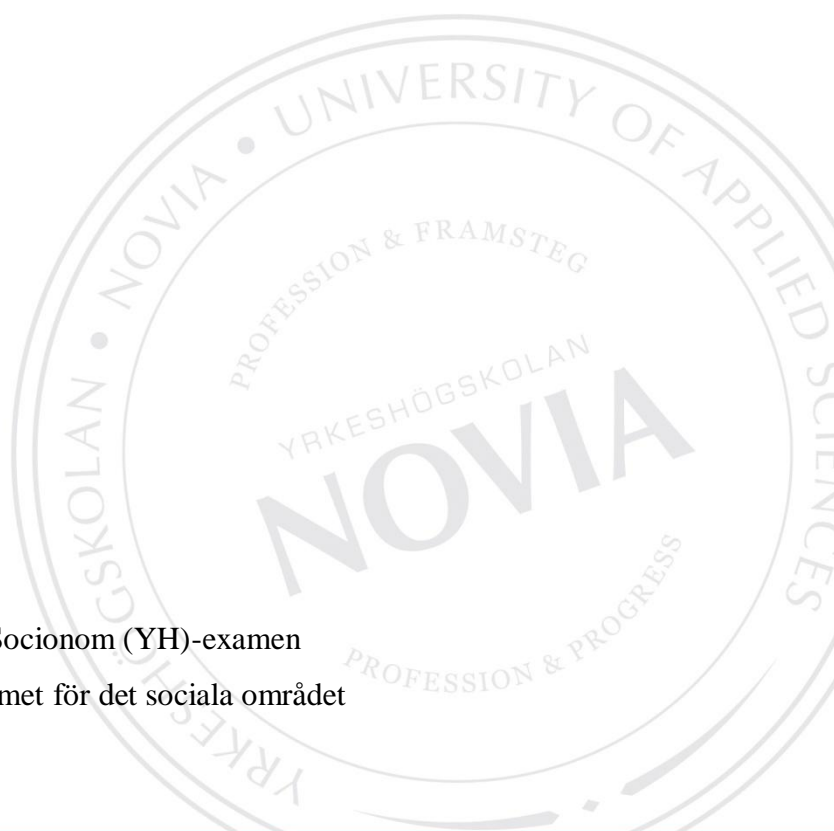


Självkänsla och självdestruktivitet

En kvantitativ undersökning av sambandet mellan självkänsla
och självskadebeteende

Mikaela Forsberg och Sarah Pehrsson

Examensarbete för Socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Vasa 2011



EXAMENSARBETE

Författare: **Mikaela Forsberg och Sarah Pehrsson**
Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning/salternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete/Familjearbete
Handledare: Ralf Lillbacka och Viveka Ågren-Rintala

Titel: Självkänsla och självdestruktivitet
En kvantitativ undersökning om sambandet mellan självkänsla och självskadebeteende

Datum 15.11.2011

Sidantal 50

Bilagor 1

Sammanfattning

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka om det finns ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende hos ungdomar i gymnasieåldern. Genom vår undersökning vill vi ta reda på om det finns ett samband mellan de bägge komponenterna och vad som dessutom kan påverka dem.

I den teoretiska delen av vårt arbete beskrivs självkänsla och självskadebeteende genom att försöka definiera dessa, men också andra faktorer som kan påverka dem som t.ex. media och relationer.

För att få en så bred bild som möjligt har vi genomfört en enkätundersökning i två olika gymnasieskolor för att kunna bedöma huruvida det finns ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende, men även för att kunna se skillnader hos kön och bostadsort.

Resultaten visade att undersökningsresultatet till stor del följer det som återfinns i teorin, därmed finns det alltså ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende. Däremot kunde vi konstatera att relationer inte har så stor inverkan som vi hade tänkt.

Språk: Svenska Nyckelord: ungdomar, självkänsla, självskadebeteende

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i skolans bibliotek.

BACHELOR'S THESIS

Authors: **Mikaela Forsberg and Sarah Pehrsson**
Degree Programme: **Social Welfare**
Specialization: **Socio-pedagogical work /Family Welfare**
Supervisors: **Ralf Lillbacka and Viveka Ågren-Rintala**

Title: **Self-esteem and self-injurious behavior**
A quantitative study on the connection between self-esteem and self-harm

Date 15.11.2011 Number of pages 50 Appendices 1

Summary

The purpose of this thesis is to examine whether there is a correlation between self-esteem and self-injury in youth studying at high school level. Through our study we want to find out if there is a connection between these components and what might affect them.

In the theoretical part of our thesis we describe self-esteem and self-injury by trying to define them, but we also discuss other kinds of factors that may affect them, such as media and relationships.

To be able to receive as much information as possible we have chosen to conduct a survey in two different high schools to be able to judge if there is a connection between self-esteem and self-injury, but also to be able to compare possible differences between sexes and home towns to a certain extent.

Our results showed that our study results largely follow the theory, which means that there is a connection between self-esteem and self-injury. We were, however, able to establish that relationships do not have as much influence as we thought.

Language: Swedish Key words: youth, self-esteem, self-injury

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the school library.

Innehåll

Sammandrag

Abstract

Figurförteckning

Tabellförteckning

Bilageförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och problemprecisering	2
3	Socialisationsprocessen, att hitta sig själv	2
4	Gruppens betydelse	3
4.1	Gruppens betydelse i tonåren	4
4.2	De vuxnas syn på grupperingar	5
5	Barns och tonåringars behov	5
5.1	Att se sig själv	6
5.2	Att jämföra sig med andra	7
5.3	När problemet inte bara är ungdomen	8
5.4	Gränser och påverkan i tonåren	8
6	Självförtroende och självbild	9
6.1	Negativ självbild och dålig självkänsla	9
6.2	Grundstenen i självkänslan	11
6.3	En person med självkänsla	12
6.4	Kvinnors självkänsla	12
7	Att vara aktiv och stärka självkänslan hos sig själv	13
7.1	Egna tankar och bekräftelse	14
7.2	Att våga vara och acceptera sig själv	14
7.3	Terapival	15
8	Medias påverkan på unga	16
9	Relationer	17
9.1	Familj	19
9.2	Vänskap	20
9.3	Kärlek	22

9.4	När en relation spricker	23
9.4.1	Konflikter	23
9.4.2	Avund	23
10	Självskaðebeteende	25
10.1	Definition	25
10.1.1	Självskaðande beteende	26
10.1.2	Självmoꝛð	26
10.1.3	Självmoꝛðsföꝛsök och parasuicid	27
10.1.4	Självstypning	27
10.2	Föꝛekoꝛst	28
10.3	Funktion	29
10.4	Självskaðebeteende inom religion	32
10.5	Självskaðebeteende inom kultur	34
10.6	Att upptäcka självskaðebeteende	35
11	Teorisammanfattning	36
12	Metoder och tillvägagångssätt	37
12.1	Val av undersökningsmetod	37
12.2	Val av insamlingsmetod	37
12.3	Val av undersökningsgrupp	38
12.4	Dataanalys	39
13	Resultatredoꝛvisning och analys	39
14	Kritisk granskning och diskussion	47

Litteratur

Bilagor

Figurförteckning

Figur 1: Könsfördelning	40
Figur 2: Självkänsla i Vasa	41
Figur 3: Självkänsla på Åland	42
Figur 4: Självskadebeteende i Vasa	43
Figur 5: Självskadebeteende på Åland	44

Tabellförteckning

Tabell 1: Pearsons korrelation	45
--------------------------------------	----

Bilageförteckning

Bilaga: Enkäten (3 sidor)

1 Inledning

Att självskadebeteende nuförtiden är ett utbrett fenomen i vårt samhälle kan inte många ha undgått att höra, speciellt om man rör sig bland ungdomar eller arbetar med dem. Trots detta är självskadebeteende något som man inte pratar om eftersom det upplevs som skamligt och tabubelagt i dagens välbärgade samhälle.

Det finns många fördomar om personer som skadar sig själva, och de innehar även olika grader av sanningshalt gentemot de anledningar som verkligen kan finnas bakom ett självskadande beteende. Vi ville testa fördomarna att det bland annat bara är personer med låg självkänsla som skadar sig själva.

Självbild och självkänsla är någonting som det fokuseras mycket på i samhället nuförtiden. Vi vill må bra och satsar mycket pengar och tid på att må bra och se bra ut. Därför tyckte vi också att det skulle vara intressant att se på sambandet mellan självbild, självkänsla och självskadebeteende. Dessutom valde vi att undersöka vilka faktorer som kan påverka sambandet.

Anledningen till att vi valde det här ämnet är att vi båda till en början hade valt att göra skilda lärdomsprov, men senare insåg att vi båda hade intresse att skriva om ungdomars välmående. Därefter kunde vi diskutera ihop oss till en plan om ett gemensamt lärdomsprov, där bådask grundidéer och intresseområden kunde tas i beaktande. Dessutom såg vi en möjlighet i att jämföra gymnasieelevernas enkätsvar på två olika finlandssvenska orter för att få en uppfattning om eventuella skillnader mellan ungdomar som har växt upp i en stad och på landsbygden.

Vi som skribenter hoppas att du som läsare skall uppleva vårt lärdomsprov som intressant och informationsgivande, om inte annat så hoppas vi att du får en djupare inblick i de ämnesområden som vi beskriver och undersöker i vårt lärdomsprov.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka om det finns ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende. Dessutom har vi valt att även se på andra faktorer som påverkar detta samband. Dessa är kön, relationer och bostadsort.

Centrala frågeställningar i vårt lärdomsprov är:

- Påverkar självkänsla förekomsten av självskadande beteende?
- Påverkar relationer självkänsla och självskadebeteende?
- Finns det skillnader mellan könen?
- Finns det skillnader beroende på ort?

I detta lärdomsprov har vi valt att begränsa oss till två olika grupper av gymnasieungdomar eftersom vi anser att gymnasieungdomar är den åldersgrupp som är intressantast för oss. Vi har dessutom bestämt att inte inkludera skolornas eller orternas namn p.g.a. det känsliga ämnet som vi ska undersöka.

3 Socialisationsprocessen, att hitta sig själv

Socialisationsprocessen är någonting alla går igenom i livet. Då småbarn börjar umgås med lekkamrater och vid ett senare tillfälle även tar in nya vänner då de börjar skolan, genomgår de en del av en socialisationsprocess. Under tonåren jobbar man istället med att bryta sig loss från rollen som ett barn i familjen och man börjar istället ta små steg mot att bli vuxen och självständig. Den här processen är ofta ganska lång. Då man sedan är vuxen och förhoppningsvis också säkrare på sig själv och sina åsikter, kan man byta plats mellan grupper och vänner. Man kan själv välja vem man vill umgås med och i vilka sociala sammanhang man vill medverka, man kan säga att man först i den vuxna åldern helt lever med sina egna känslor och sin egen vilja. Man tränar som barn och tonåring för att som vuxen kunna fungera helt själv.

När en person upptäcker att hans eller hennes livsstil stämmer överens med den känsla som personen har av sig själv, uppstår en lycka inombords och en känsla av tillfredsställelse. Man

får tillgång till sitt *autentiska jag*. Glädjen kan liknas vid glädjen då ett barn lär sig gå eller cykla. Tillståndet kallar psykoanalytikern Rollo May för *kreativ medvetenhet om självet*, skriver Cullberg Weston (2005, 208).

En människa, som är och känner sig balanserad och harmonisk, är en människa som lär sig acceptera sig själv även utan att behöva beröm och bekräftelse hela tiden, en sådan person har en positiv självbild, skriver Aaltonen m.fl. (2007, 155).

Enligt Cullberg Weston (2005, 209) varnar Rollo May för att tillståndet endast är kortvarigt och endast uppkommer i vissa ögonblick ”då allting stämmer”. Man närmar sig ändå målet när pusselbitarna börjar falla på sin plats, självmedvetandet skjuts undan och man trivs i tillvaron. Man bör kunna använda sina resurser på ett kreativt sätt för att kunna ge sitt liv en mening och vila i sig själv. Nuförtiden vilar man gärna på kvällarna genom att slå på TV och slänga sig i soffan, men där upplever man ändå många intryck, vilket innebär att fast kroppen får vila så betyder det inte att man som människa får vila. Det ytliga vilar, medan det inre fortfarande är effektivt. Vi bör bli bättre på att vila även vårt psykiska jag ibland.

4 Gruppens betydelse

Man kan enligt Keltikangas-Järvinen (1994, 58) inte säga att hela Finlands befolknings självkänsla är dålig och inåtvänd. Att påstå att alla i Finland har dålig självkänsla och alla i exempelvis Sverige har bra självkänsla är fel. Man är alla individer och lyckligtvis är man blandade med varandra. Däremot har man sett att om man hör till någon viss grupp där kulturen är den samma bland alla medlemmar, kan det även spegla sig på självkänslan. I flera undersökningar har man kunnat se skillnader där de som hör till en liten minoritetsgrupp inom t.ex. språket, religionen eller kulturen ibland har svagare självkänsla än andra i samhället.

Vi anser att det även kan vara precis tvärtom och att en mindre grupp också kan ge mycket av självförtroende och styrka för att personen sedan skall kunna arbeta sig framåt. Man kan ha gruppen som ett stöd för att stärka självkänslan och göra att personen till slut kan klara sig själv och stå på egna ben. Anonyma alkoholister, AA, är till exempel en sådan grupp.

Det har också visat sig att skolgång i vilken klass som helst där barnet exempelvis pga. sin etniska bakgrund eller religion är en minoritet, utgör en fara att utveckla självkänsloproblem. Man har även konstaterat att om färgade barn lever som en minoritet i ett samhälle, men är av majoritet i sin egen skola, så har de högre självkänsla och lägre igen om de även i skolan är i minoritet. Dessa resultat är från amerikanska studier så man kan inte generalisera resultaten till Finland, eftersom värdegrunden och kulturen är så olik i Finland jämfört med USA, men grundtanken är den samma.

4.1 Gruppens betydelse i tonåren

Gruppen som man bildar med sina vänner har en stor betydelse, speciellt när det gäller utvecklingen av tonåringars självkänsla. Samhörigheten i gruppen och speciellt värderingen på gruppen påverkar hur den unga ser på sig själv. Om personen är med i en grupp där den yttre uppmärksamheten är viktig och de som är med i gruppen ”värderas” högt, så stiger också den egna självkänslan. Gruppens styrka och självkänslan i gruppen blir som ett stöd för personen och därmed ökar också personens självförtroende. Om man står utanför en sådan grupp och inte blir intagen, då sjunker självkänslan och man känner att man inte duger (Keltikangas-Järvinen, 1994, 60).

På grund av detta fenomen behöver grupptillhörigheten i tonåren inte alltid betyda att det finns en stark vänskap i gruppen, utan det kan istället handla om att flera starka eller svaga personer har hittat varandra och blivit en grupp som stöder varandra, man utvecklar sin egen självkänsla. Det här är också en förklaring till varför vuxna ofta ser på grupper av ungdomar och funderar hur vissa unga hänger ihop med varandra, fast de är så olika. De kanske inte alltid passar in i gruppen, men gruppen passar för de behov som den unga har för tillfället.

I en grupp där man har utvecklat riktig vänskap så finns det ofta en blandning av olika personligheter eftersom personligheterna i de här grupperna får komma fram och man får vara med trots olika syn på sig själv. Man har hittat varandra genom andra kanaler, inte bara för att passa in och vara någonting.

4.2 De vuxnas syn på grupperingar

Enligt Keltikangas-Järvinen (1994, 60) behöver man ha förståelse som förälder. Då ett ”snällt” barn börjar hänga med en grupp vars uppförande är oroväckande för föräldrarna och föräldrarna känner rädsla för att barnet skall förändras, är det viktigt att komma ihåg att det här oftast ändå är ett förbigående utvecklingsskede.

Att ”försöka” skydda barnet genom att försöka få det bort från gänget är inte alltid den rätta metoden för att få ett barn dit man vill. Om gruppen är viktig för barnet, bör man godkänna gruppen och försöka stödja barnets personlighet, självkänsla och ansvarsfulla beteende, så att han/hon inte går med på att göra vad som helst i gruppen, utan tror på sig själv och sina egna värderingar.

En del vuxna anser att endast vetskapen om att det finns en opassande grupp i en klass kan skapa ett sådant självförtroende hos en ung person att han/hon klarar sig genom många osäkra skeden i tonåren. Om barnet själv är annorlunda, behöver han/hon kanske inte bli som gruppen, trots att hon/han under tonåren söker styrka från den typen av grupper. Som ett exempel på hur det här hänger ihop kan man ta när ett tidigare mobboffer inte vill hänga med mobbarna i sin nya klass, eftersom han/hon inte vill vara som de utan vill vara starkare än de som mobbar.

5 Barns och tonåringars behov

Att bygga upp ett tryggt liv kring barnen i samhället är något som alla bör sträva till, skriver Cullberg Weston (2007, 18) Ett tryggt liv innebär också att barn skall få det som ett barn behöver i vardagen, så som hygien, mat, kramar eller någon att prata med. Detta inte bara för att få en bra självbild, utan även för att utvecklas till en välmående individ med båda fötterna på jorden.

Det finns ett flertal undersökningar som berättar om vad barn behöver, men bara man tänker realistiskt så inser man snabbt att det är grundtryggheten som de behöver. Den grundtryggheten får de genom att barnets fysiska behov tillfredsställs, man ger trygghet och

säkerhet, man har hudkontakt, ger uppmärksamhet, speglar barnet så att det känner sig sett, får acceptans för den man är, att man lyssnar och är aktiv med mera.

Tonåren är en period i livet då det händer mycket omkring en person, men framför allt händer det saker hos personen själv. Enligt Cullberg Weston (2005, 47) finns det ingen annan tid i livet som utsätter självkänslan för sådan press som den gör under de lägre tonåren. Den självutvecklingsprocess som man då går igenom är en period då man separerar sig allt mer från sina föräldrar och börjar utveckla sitt jag.

Trots att man separerar sig från föräldrarna så betyder det inte att man klarar sig själv. Under den här processen blir istället kompisarna och deras åsikter en allt viktigare del av livet. Man tar även ofta avstånd från föräldrarnas värderingar, vilket i sin tur gör att man förlorar föräldrarna som självobjekt under den här tiden. Den här ”reaktionen” är ett tecken på att man är osäker på sitt sätt att handla och har låg självkänsla. Ofta kan ytliga saker såsom hår, smink och kläder bli en av de viktigaste sakerna då man visar upp sitt jag, man jämför sig med andra helt enkelt.

Hormonerna utvecklas under tonåren och deras utveckling påverkar både de ungas hjärna och kropp, vilket gör att alla nya känslor som virrar runt är svåra att orientera sig i och förstå sig på. Känslor som handlar om en själv och sitt sätt att vara kan vara jobbiga psykiskt. En intensiv upptagenhet av kroppen med timmars arbete framför spegeln för att få små detaljer att se bra ut, enda tills man är tillräckligt nöjd för att gå utanför dörren, det här är vanliga fenomen som man ser hos tonårsflickor. Ändå finns det alltid något de kritiserar hos sig själva, det går inte att bli helt nöjd.

5.1 Att se sig själv

I tonåren lever man med osäkerhet, och i början av vuxen åren söker man efter den identitet som man vill ha då man är vuxen. Sedan i 30-40-års åldern börjar man hitta sin plats. Man börjar känna sig trygg och man börjar ha ett fastare grepp om livet. Riktigt trygg i sig själv blir man ofta först i medelåldern ”då allt sitter på sin plats”, skriver Cullberg Weston (2005, 206).

Det tar lång tid för människor att riktigt hitta sig själva och att acceptera de lite annorlunda sidorna som alla människor har. *Work in progress* kallas det då man själv deltar i processen att få fram det egna självvet och det är först i slutet av denna process som man faktiskt kan se hur de olika stadierna i livet har sett ut då man har utvecklats, vad som har påverkat att man blev just den man blev.

5.2 Att jämföra sig med andra

Enligt Cullberg Weston (2005, 54) vill man ha det som andra har. Flickor jämför sig med kändisar och modeller, men också med sina vänner. Man väljer ut önskvärda utseendebitar från sina vänner och bekanta; man vill ha Lisas längd, Linas mage och Camillas ben. Man ser det vackra hos sina vänner, men inte hos sig själv. Eftersom man inte kan ha alla de perfekta bitarna som man ser hos sina vänner, så är det ett säkert recept till dålig självkänsla.

Ett citat som Cullberg Weston (2005, 47) har använt sig av är ”Tonårsflickor lever oftast med konstant självförtroendebrist – de är osäkra på om de är omtyckta och har social och sexuell attraktionskraft, de är osäkra på sin duktighet och förmåga att lära sig, de är osäkra på om de lyckas skapa sig ett gott liv”.

Pojkar har också en stark kroppsfixering i tonåren där saker som penisstorlek och kroppsbehåring är områden som man fokuserar intensivt på. Pojkar har det lika kämpigt som flickor, men utåt ser de mycket starkare och tuffare ut. I själva verket är de både svaga och osäkra inifrån. Det är bevisat att pojkar ofta är extremt tuffa och högljudda just p.g.a. att de känner sig så svaga och osäkra.

Keltikangas-Järvinen (1994, 33) påpekar att trots att självkänslan är så pass hårt pressad, så betyder det inte att alla automatiskt har en dålig självkänsla i tonåren. Oftast är det faktiskt så att de som har haft en bra självkänsla som barn, även har det som tonåring. Undantag finns självklart men även om självkänslan fortsättningsvis är bra så betyder det inte att självbilden inte kan vara ostadigare i början av tonåren, även för dem som växt upp med en bra självkänsla.

5.3 När problemet inte bara är ungdomen

Keltikangas-Järvinen (1994, 34) vill observera att unga människor kan må dåligt psykiskt precis som alla andra och kan också behöva hjälp för att må bättre. En problematik som finns nuförtiden är att föräldrarna ofta ser att deras ungdomar mår dåligt och är deppiga, men de gör ingenting åt det. Man generaliserar det hela och säger att den ungas deppiga humör beror på tonåren och att det ”skall vara så”. Man har svårt att se när en ung person faktiskt behöver professionell hjälp med sina problem. De unga har själva svårt att se och märka att de verkligen behöver hjälp. Därför är det viktigt att föräldrarna är uppmärksamma och verkligen vill se hur den unga personen mår och tolkar den ungas välmående.

5.4 Gränser och påverkan i tonåren

När barn är i tre-fyra årsåldern, så hör man ofta föräldrarna kommentera att deras barn är i trotsåldern. Under den här tiden blir föräldrarna testade av barnet. En del föräldrar ser det här trotset endast som något retsamt och irriterande, men egentligen är det barnet som testar gränserna till föräldrarnas kärlek. Därför är det viktigt att man efter att ha bråkat med varandra kramas, säger förlåt och förklarar att man älskar barnet. Det är barnets sätt att se att föräldrarna älskar och accepterar henne/honom, trots att hon/han har gjort något dumt.

Unga personer testar gränser precis på samma sätt som ett litet barn, de testar gränserna till mammas och pappas kärlek. Precis som då det gäller ett litet barn är det även här viktigt att den unga personen får veta att han/hon har gjort fel, men att föräldrarna ändå älskar honom/henne. Det är också viktigt att de vuxna förklarar varför reglerna finns. Oftast finns regler för att skapa trygga förhållanden i familjen, för att man tänker på varandra och för att man vill att allt skall gå bra för alla.

När man har ungdomar hemma, så är det ganska vanligt att man mest bara klagar på dem; de hjälper inte till, de lämnar framme sina saker och skapar stora tvätthögar. Man glömmer bort att berömma dem och ge dem positiv feedback mitt bland allt gnäll. Genom att få positiv feedback och beröm för saker som den unga gör, känner sig den unga accepterad och det i sin tur skapar en positiv självbild. Den positiva självbild som skapas gör att den unga också har lättare att skapa relationer till andra människor. Dessutom klarar den unga också bättre av små

motgångar i livet. Unga som i motsats till positiv feedback får negativ feedback i livet utvecklar en sämre självkänsla och behöver arbeta med sig själv mycket mer i livet för att må bra psykiskt, skriver Aaltonen m.fl. (2007, 154).

6 Självförtroende och självbild

Enligt Cullberg Weston (2007, 10) är självförtroende och självbild något som man ofta förväxlar i talspråk. Därför känner vi att det är viktigt att börja med att gå igenom skillnaden mellan självkänsla och självbild. Självförtroende är något man själv bygger upp och skapar, man har alltså tillit till sin egen kapacitet. Man tror exempelvis att man kommer att klara en viss uppgift, man mäter sitt självförtroende i hur mycket man tror eller tvivlar på sig själv, man undersöker alltså sin kapacitet.

Självkänslan i sin tur ligger djupare hos människan, genom självkänslan värderar man sitt jag. Man kan säga att det är som en grundläggande självkärlek där man bör acceptera och förstå det egna behovet, känslor och instinkter. Man bör exempelvis förstå att man har en självklar plats på jorden, precis som alla andra människor.

En del personer lever med en väldigt dålig självkänsla och den kan vara ganska svår att förbättra. Det är svårt eftersom självkänslan är så svår att komma åt, den har utvecklats i tankarna om en själv och den syn en person har på sig själv har börjat utvecklas tidigt. Trots att andra säger att man är duktig, kan man med dålig självkänsla ändå nedvärdera sig själv och intala sig att man inte alls är värd någonting (Rose & Perski, 2008, 46).

6.1 Negativ självbild och dålig självkänsla

Enligt Cullberg Weston (2007, 19) är en dålig självbild något som växer fram under tiden då man utvecklas till en person med egen personlighet, egna tankar och ett eget sätt att agera. Så länge man växer som människa kan man också utveckla sin självbild. En extremt viktig tid i livet är barndomen. Det är barndomen som formar den stadiga eller den ostadiga grund som man sedan skall fortsätta sitt liv på.

Som småbarnsförälder lever man ofta ett hektiskt liv med mycket glädje men även mycket stress och trötthet. Då föräldrarna är trötta och stressiga kan de ibland uttrycka sig på ett negativt sätt som kan påverka barnets självbild, utan att man som förälder direkt tänker på det. Meningar som ”Hur kan du vara så dum? Det kommer aldrig att bli något av dig! Hur skall du någonsin klara dig då du skall bo själv? Du driver mig till vansinne!” och så vidare. De här meningarna är ganska vanliga i familjer med barn och ungdomar, kanske man som vuxen borde tänka en extra gång på vad man säger ibland. Man borde istället tänka på att ta vara på barnens framtid och deras välmående och styrka.

Den negativa självbilden kan enligt Cullberg Weston (2007, 15) ligga under ytan och göra tillvaron svår för oss utan att vi egentligen är medvetna om det. Det som kan märkas utåt är att personen i fråga är angelägen om att få beröm för det som personen presterar. Personer med en negativ självbild kan bära på en inre slav som inte godkänner och accepterar en själv om man inte är perfekt.

För en del personer kan en depressiv känsla komma fram i vardagen genom att man känner sig ”värdelös” och tänker att ingen någonsin kommer att kunna älska en. Man kan också tro att man är en bluff och att andra människor när som helst kan upptäcka hur värdelös man är. Känsloerna som nämns här är en känslostorm som ständigt pågår, är underminerande och snabbt tar bort effekten av beröm och uppskattning som kommer från omgivningen. Den som berömmar en person med negativ självbild avfärdas ofta och kommer kanske inte med fler positiva kommentarer till personen.

En stressande situation för kroppen uppstår då de negativa tankarna hela tiden slår ner på det beröm som man får. Man blir då aldrig nöjd med sitt jag utgående från sig själv, utan man behöver beröm och bekräftelse från andra människor hela tiden för att må okej psykiskt, en kort stund. De negativa kommentarer som personen får tar han/hon genast emot och lagrar noga. De negativa kommentarerna bekräftar den inre negativa självbilden enligt Cullberg Weston (2007, 16). Hela den här processen gör att man hela tiden ligger på minus på självkänslokontot.

En dialog finns också mellan människors humör, känslor och självkänsla. Ofta är det faktiskt så att människors upplevelser av självkänsla kommer fram just genom humöret, enligt Keltikangas-Järvinen (1994, 33). Depression är ofta en känsla av att ”jag är ingenting, jag kan

ingenting och mitt liv är inte värt någonting”. Då humöret är bra är det också lättare att känna självförtroende.

Keltikangas-Järvinen (1994, 35-36) skriver att det egna självet och humöret har ett starkt samband när självkänslan är låg. Om personen i fråga har en låg självkänsla, kan plötsliga humörsvängningar påverka betydligt på personens självbedömning. Ett positivt humör får personen att känna sig duktig och kunnig. Som motsats till detta får nedstämdhet honom/henne att känna sig oduglig och att han/hon inte kan någonting. Kontakten mellan dessa är inte lika påtaglig när självkänslan är bra.

6.2 Grundstenen i självkänslan

Självkänsla bygger man upp genom självbilder som man har samlat på sig. Självbilderna har alltid en känsla anknuten till sig och är därför ”känslominnen”. I en andra del av självbilderna finns enligt Cullberg Weston (2007, 26-27) en ”inre kritiker”, det är den delen som ofta påverkar självkänslan. Utan att man själv vet om det så har man byggt in en inre kritiker som plågar en själv med kritik för de prestationer som man gör.

Grundstenarna i det man kallar självkänsla är självbilderna och den inre kritikern. I teorin låter det som om man endast har en självkänsla, men i verkligheten har man flera självbilder som vi tar fram vid olika situationer. Människans minne fungerar så att det kollar igenom gamla situationer för att på bästa sätt kunna tolka de nya situationerna utgående från gamla erfarenheter. På grund av det här kan självkänslan variera beroende på situation. Alla har ett inre självbildsbibliotek eller en självbildsbank.

Även de personer som har en väldigt bra självkänsla har också de svarta punkter här och där som kommer upp i speciella situationer. Andra med riktigt dålig självkänsla lever i ett ständigt minfält, där inre negativa självbilder kan ställa till det i en rad vardagliga situationer. Dessa personer är sårbara och lider av det självförakt och den självkritik som de vältrar sig i.

Utveckling mot att nå en låg självkänsla är en utveckling som börjar i ett tidigt stadium, det handlar om konsekvenser från upplevelser i livet. Detta i sin tur betyder att om upplevelser och erfarenheter i livet har varit negativa till största delen, så har även självkänslan påverkats

negativt av dessa. Som grund finns alltid negativa tankar om jaget. De här tankarna ser ut att vara en redovisning av fakta, precis som faktan om hur lång man är, vad man väger eller var man bor, men synen på en själv är inte fakta, det är en åsikt. Här måste man komma ihåg att åsikter inte är något som man kan lita på, åsikter kan istället vara väldigt missvisande, ensidiga och oriktiga (Fennell, 1999, 39).

6.3 En person med självkänsla

Enligt Masreliez-Steen & Modig (2004, 146) är en person med självkänsla en person som verkligen har gått in i sig själv och funderat över de val hon/han gör. Personer som har skapat sig självkänsla har också lättare än andra att sätta sig in i andra människors situationer och funderingar, man kan vara öppnare för sina medmänniskors behov. Man har inte lika stort behov av att skydda sig själv och sina rädslor. Man vet själv att man inte behöver stå på sig för att känna sig sedd, utan vågar erkänna att man har brister och få hjälp av andra samt ta stöd av andras idéer och funderingar för att få saker att fungera.

Trots att man låter dessa saker ske så vet man ändå att man själv inte upphör att vara den person som man alltid har varit. Man har lärt sig att förstå den inre och yttre verklighetens samband och genom det kan man också förstå sin omgivnings reaktioner bättre.

6.4 Kvinnors självkänsla

Eftersom kvinnor hittills alltid har varit de som vet mest och hittar bäst i hemmet så ligger kvinnors självkänsla ofta traditionellt förankrad i hemmamiljön. Masreliez-Steen & Modig (2004, 23) menar att mäns självkänsla ligger i det arbete som de utför. Dessa uppdelade rollfördelningar och självkänslor är inte konstiga eftersom det faktiskt har varit så att kvinnan har skött mer om hemmet, medan mannen har förtjänat pengar till familjen genom sitt arbete.

För 30 år sedan fanns det inte osäkerhet bland vuxna kvinnor om hur man skulle sköta hemmet. Det var något de lärde sig redan som unga flickor, så självförtroendet gällande hemsysslorna behövde de inte vara oroliga över. Istället visade kvinnor ofta dåligt självförtroende gällande åtaganden i arbetslivet. Det här är något som i snabb takt håller på att

utvecklas mot det bättre, men visst finns det fortfarande många exempel där kvinnor ser sig som svagare eller sämre individer än männen.

En känslig fråga är dagens löner. Det är självklart att man får ett sämre självförtroende i arbetet om man som kvinna får sämre lön än en man som gör precis samma jobb. Det att kvinnors självkänsla ännu nuförtiden är ganska låg beror på den utveckling som de senaste kvinnogenerationerna har genomgått hemma och i arbetslivet.

7 Att vara aktiv och stärka självkänslan hos sig själv

Rose & Perski (2008, 48) skriver att teorin om att själv vara aktiv för att nå en bättre självkänsla förespråkades först av den moderna psykologins grundare, William James, för över hundra år sedan. Enligt honom är människor inte individer som saker och ting bara händer med utan man är och bör vara aktiv och intresserad av sitt liv. Det här är precis det som är styrkan i den personliga identiteten. Sedan är det den personliga identiteten som samlar människorna kring det som man tycker om och värderar högt och det i sin tur gör en till den man är.

Då man märker att självkänslan förstör och motarbetar sig själv, tar man ett första steg mot att nå förändringar i sina tankar om sig själv. Efter att man har insett detta så bör man hitta ett mönster som man kan använda för att bryta ner de negativa tankarna som kommer om en själv. Det här är självklart inget som går snabbt och lätt utan man måste verkligen arbeta med sina tankar. För att nå framgång mot den dåliga självkänsla, som ligger väldigt djupt hos människor, måste man få kontroll över sig själv och lära känna sig själv från en ny sida (Cullberg Weston, 2005, 98).

Det finns flera olika metoder som man kan använda sig av för att arbeta med sig själv från olika synvinklar. Dessa metoder kan man också blanda ihop sinsemellan. Man blandar ihop för att få den bästa ”medicinen” för en själv. Här tar vi upp några av de här metoderna.

7.1 Egna tankar och bekräftelse

Att avbryta den inre tiraden handlar om att få ett konkret stopp i sina tankar då man tänker negativt om sig själv. Man kan helt konkret säga stopp för att sedan säga något positivt om sig själv ex. ”Stopp, jag kan det här om jag vill”, skriver Cullberg Weston (2005, 99). Det här låter enklare än vad det är när de negativa tankarna är så starka, men man bör komma ihåg att det är man själv som styr sina tankar. Människor uppfattar ofta att det som man gör bara händer, men i egentligen är det så att det är man själv som bestämmer att någonting skall hända. Man får alltså inte glömma att man både är planerare och verkställare av sina egna tankar.

Enligt Cullberg Weston (2005, 100) behöver alla bekräftelse, små som stora och man kommer att behöva bekräftelse från andra människor genom hela livet. Om man tänker på sin egen vardag, så kan man verkligen förstå vilken stor inverkan bekräftelsen har. Det kan bara handla om att någon säger ”Vad du har snygg tröja idag!” och hela resten av dagen går man runt med ett leende på läpparna, bara tack vare de sex orden.

Det är skrämmande hur små saker kan påverka människor för en lång tid. Så åter till frågan som man har ställt sig hundra gånger förut. Varför berömmar man inte varandra mer, varför kommenterar man inte alltid då någon har något snyggt på sig? Man vet ju hur bra människan mår av att få höra det och tänk så bra man mår av att säga det.

7.2 Att våga vara och acceptera sig själv

Cullberg Weston (2005, 207) beskriver livskvalitet som ett ord som man använder lite vind för våg många gånger, men man ska försöka att tänka på vad det verkligen betyder. Om man vågar vara sig själv så mår man bra, om man vågar göra som man vill så mår man bra, man vågar ta beslut, vågar leva livet och så mår man bra. Man går verkligen till sitt inre jag när man vågar vara sig själv och vågar leva som man vill.

Har man den tryggheten att man vågar vara och tro på sig själv, ja då kan man också stå för sina åsikter, sina handlingar och sig själv. Man har integritet. Det är en härlig känsla att ”äga

sitt eget liv". I dikten "Septemberlyran" skriver Edith Södergran: "Min självsäkerhet beror på att jag har insett mina dimensioner. Det anstår mig inte att göra mig mindre än vad jag är".

Alla bör acceptera sig själva och komma ihåg att alla är unika. När man kommer ihåg det behöver man inte kriga med varandra längre. Att acceptera sig själv betyder att man också accepterar andra och kan dela med sig av sin energi till andra. Att ha sund självrespekt betyder, att man är lätt att umgås med och att man kan sätta gränser där det behövs.

Att man känner press från omgivningen känner alla igen. Man känner att man borde så mycket för att göra antingen sig själv eller någon annan nöjd. "Borden" finns det massor av i livet; man borde städa, man borde tvätta, man borde göra hemtent, man borde hälsa på morfar. Alla dessa borden påverkar vår självkänsla och de plågar en själv tills de är gjorda/utförda, ett finurligt självplågeri är vad det är. Borden som man tror att andra tycker att man borde göra är grunden till det här tänkandet hos en själv. Enligt Cullberg Weston (2005, 101) tror människan att någon annan anser att man borde göra något eller göra något på ett visst sätt. Man måste helt enkelt bestämma sig för att jag gör som jag känner och som jag själv vill, utan att någon annan skall inverka på det.

7.3 Terapival

Det finns en hel uppsjö av olika typer av terapier som man kan använda för att få bukt med sin självkänsla. När man väl har bestämt sig för att göra något åt saken så måste man kanske prova sig fram och se vad som passar en själv och som vi skrev tidigare så går det att blanda terapierna. Alla har olika behov så det gäller att hitta just den teknik som passar en själv.

Beteendeterapi kan man prova om man vill ändra just sitt beteende, medan kognitiv terapi kan hjälpa en person att förändra sitt tänkande. Kognitiv beteendeterapi är i sin tur en blandning av dessa. Dynamisk terapi, där man söker och försöker förstå rötterna till problemet och arbeta med de underliggande svårigheterna från tidigare i livet, är också en terapiform som kan påverka självkänslan, enligt Cullberg Weston (2005, 102).

8 Medias påverkan på unga

Nuförtiden blir man påverkad av media precis överallt där man befinner sig. Man går runt med sitt eget internet i telefonen och datorn, läser bloggar, facebook, twitter och alla världens kvällstidningar på nätet. Reklam finns nuförtiden på de mest intressanta ställen, så som på bilar då man kör i trafiken och på mjölkburken då man äter frukost o.s.v.

Tjejtidningar så som *Frida*, *Veckorevyn*, *Chic* m.fl. är fulla med tips på hur man kan bli smalare, snyggare och mer omtyckt. Vilken bild får unga flickor av sig själva idag, om de inte ser ut som de pinnsmla modellerna i tidningen, inte har meterlånga lösögonfransar eller gelénaglar för flera hundra euro?

Svaret är att de flesta flickor i 13-20-årsåldern inte har ett sådant självförtroende som gör att de absolut vågar vara sig själva, vågar se ut som de själva vill och mår bra med sin kropp, även om de har några kilon extra. Det finns till och med sajter på nätet där unga flickor och pojkar lägger ut bilder på sig själva för att bli bedömda av andra, bilder som ofta är uppseendeväckande där unga flickor sitter i endast bh och stringtrosor. Allt för att få bekräftelse från omgivningen.

Cullberg Weston (2005, 48) påpekar att de extremt smala och anorektiska modellerna som flickorna läser om i tjej- och modetidningarna skapar en stor rädsla för att själv bli överviktiga och inte se ut som idealet. De här tidningarna och deras modeller är en stor bidragsgivare till att vi idag ser fler och fler fall av anorexi, bulimi och andra både psykiska och fysiska sjukdomar i samhället.

Musikvideon är ett fenomen där man kan se att grupper växer fram och man får en ganska bra bild av hur olika ungdomskulturer hör ihop med en viss typ av musik. Ett exempel är det destruktiva där färgen svart alltid framkommer, där piercingar är vanliga, där man skär sig med rakblad och där det destruktiva kommer fram genom de depressiva känslor som musiken bär fram. Det finns band som bl.a. sjunger om att skära sig i sina låtar.

Att skära sig har utvecklats till en ”modesak” bland unga flickor och genom att skära sig med vassa föremål så försöker de också på fel sätt visa att de mår dåligt och de vill att andra skall

se dem och reagera. Dessa självskadebeteenden är viktiga att få ett stopp på tidigt eftersom de ofta växer fram till ett beroende, då de för en kort stund kan dämpa ångesten.

De vuxna i samhället borde komma ihåg att vara mediekritiska för att ungdomarna skall se att man inte alltid skall lita på media utan vara kritisk och bedöma själv vad man tycker. Det är inte media som har rätt att bestämma hur man skall vara och se ut utan det är ungdomarna själva som skall veta vad som är rätt för just dem och veta hur just de vill se ut.

Cullberg Weston (2005, 49) berättar om att även om de unga påverkas mycket av media så finns det också andra saker som kan påverka de ungas syn på sig själva och sin omgivning. Många tar ett mellanår, reser utomlands eller flyttar hemifrån precis efter gymnasiet eller då de ännu är unga. Upplevelser och förändringar som de här är små skeden i livet där ungdomarna lär sig att se på sig själv på ett nytt sätt. De kan helt enkelt se världen med lite andra ögon och kanske förstå att man i alla fall måste tro lite på sig själv och sina egna styrkor för att komma framåt i livet och lyckas. Man kan se genom sina egna ögon, inte bara genom medias och andras ögon.

”Det finns ett marknadsmässigt intresse av att människor känner sig missnöjda med sig själva. Reklam spelar ofta på komplex. En kvinna som är nöjd med sig själv behåller ju sin jacka”. Så här uttrycker sig psykologen Gunborg Palme och hon har så rätt. Det är de svaga med låg självkänsla som blir påverkade och fundersamma, inte de som är säkra på sig själva och tycker att deras jacka från förra vintern är riktigt snygg (Cullberg Weston, 2005, 54).

Man kan alltså konstatera att man skall tänka själv, man skall tro på sig själv och acceptera sig själv. Då mår man själv bättre och man kan se livet från en ljusare sida.

9 Relationer

Ordet ”relation” betyder band eller förbindelse (Nilsson, 2007, 8-11). En relation utgörs av samspelet mellan två eller flera människor, och en personlig relation omfattar regelbundna möten mellan två (eller fler) personer under en längre period. En relation är inte ett egentligt fysiskt band till en annan människa, utan utgörs till största delen av upplevelser och

erfarenheter som en individ har fått av att interagera med andra människor. När vi får en bild av en annan individ och vår egen relation till denne, så kommer vi också att agera på ett sådant sätt som passar ihop med den bilden, vilket t.ex. kommer till uttryck i våra handlingar. Därav krävs det att personerna i en relation har någorlunda ömsesidig uppfattning om vad var och en ska göra för att samspelet i relationen ska fungera. Genom detta uppstår allteftersom en delad, gemensam social verklighet, som i sin tur förstärker relationen och de handlingsmönster som ingår i den. Detta är en av grunderna i en nära relation, som vi alltså har till människor som på ett eller annat sätt är en del av våra liv och vars relationer till oss innefattar olika grader av närhet t.ex. föräldrar, syskon, vänner, barn, partners och grannar. Dessa relationer innefattar även känslomässiga band, de uppfyller psykologiska behov såsom närhet, gemenskap och stöd, och leder även till ett ömsesidigt beroende.

Våra relationer påverkar många sidor av vårt vardagsliv, exempelvis hur vi mår, vad vi vet, vem som möjligen blir vår framtida partner, om vi blir sjuka och hur mycket pengar vi tjänar – allt detta är beroende av de band som sammanbinder oss med andra människor. Sociala nätverk och relationerna som de inkluderar förmedlar lycka, generositet och kärlek. De är konstant närvarande och influerar våra val, handlingar, tankar, känslor och även våra önskningar och behov. Våra relationer består inte endast av individer som vi känner, utan också vänners vänners vänner kan sätta igång kedjereaktioner som slutligen når fram till oss och påverkar oss i vår vardag (Christakis & Fowler, 2009, 21).

Det är genom våra relationer som vi lär oss samhällsliga normer och beteendemönster, vilket leder till att våra relationsmönster bidrar till att bevara kulturen (Nilsson, 2007, 8-11). Således existerar relationer i ett sammanhang som utgörs av andra människor och sociala strukturer. Därav kan man säga att nära relationer är människans livsnerv. Ett barn överlever inte, i både fysisk och psykisk bemärkelse, utan att ha fått upprätta åtminstone en nära relation tidigt i livet. Även som vuxen ökar risken för sjukdomar och en för tidig död om man saknar nära relationer. Det bör även tilläggas att det är svårt att helt själv, utan någon nära relation, att stöda sig mot, hitta mening och sammanhang i sitt liv.

9.1 Familj

Familjen är de personer som står oss allra närmast under hela vår livstid. Därmed är det självklart att våra relationer inom familjen har en stor inverkan på oss som personer och på våra vardagsliv.

Barn knyter tidigt an till sina primära omsorgsgivare, som i de flesta fall är barnets föräldrar, förklarar Broberg m.fl. (2006, 239-244). I.o.m. att barnet blir äldre och kommer in i tonåren förändras förutsättningarna för relationen mellan barn och föräldrar. Den unga människan börjar leta sig bort från familjen för att bygga upp andra trygga relationer, till andra vuxna, vänner och eventuella partners. Om den unga har en trygg och välfungerande relation till sina föräldrar, finns det en stor chans att det underlättar den pågående frigörelsen och den ungas möjligheter att skapa nya trygga relationer.

En tonåring behöver inte längre förlita sig på sina föräldrar i allt, utan kan nu mer medvetet än tidigare välja i vilka situationer denne vänder sig till sina föräldrar eller inte. Finns det en trygg anknytning till föräldrarna, bidrar det till att tonåringen upplever att föräldrarna accepterar hans eller hennes strävan att ta sig ut i världen, på samma gång som de finns kvar i bakgrunden som en trygg hamn ifall det skulle behövas. Är anknytningen till föräldrarna otrygg, kan föräldrarna uppfatta ungdomens strävan bort som ett avvisande, vilket gör tonåringen osäker och komplicerar relationen till föräldrarna samt frigörelsen från dem. Under de senare tonåren skiftar anknytningens fokus från föräldrarna till någon annan viktig person, som vanligtvis representeras av kärlekspartnern.

Broberg m.fl. (2006, 136-137) fortsätter med att konstatera att det i den här åldern inte längre krävs fysisk närhet från föräldrarna för att den unga ska känna sig trygg. Det räcker med t.ex. ett telefonsamtal för att återupprätta trygghetskänslan. Dock finns det allvarigare situationer där den fysiska närheten krävs för att uppnå samma effekt, t.ex. ifall föräldrarna separerar, någon närstående avlider eller vid livshotande sjukdom.

Eftersom många barn växer upp med ett eller flera syskon, blir naturligtvis även detta en viktig relation, påpekar Nilsson (2007, 72). Syskonrelationen kännetecknas av att det både är en släktrrelation och en vänskapsrelation, vilket i sin tur gör relationen både symmetrisk och

osymmetrisk. Många barn och unga beter sig på olika sätt gentemot syskon och vänner, i t.ex. 11-13-årsåldern innehåller syskonrelationen fler konflikter än vänskapsrelationen. De flesta konflikter syskon emellan handlar vanligtvis om att kunna hävda sig och att få bekräftelse, samt att markera gränser till sina syskon. I en vänskapsrelation behövs visserligen samma sak, men där finns även ett krav att tänka på den andra personens självkänsla. Alla barn och unga har egna erfarenheter av sin familj; syskon och föräldrar.

Enligt Nilsson (2007, 72) lever syskon på sätt och vis i olika familjer och i växlande familjemiljöer. Det finns en gemensam miljö men även en miljö som är specifik för varje barn. Den senare styrs av i vilket skede i livet föräldrarna befinner sig, huruvida syskonen är yngre eller äldre och om det rör sig om bröder eller systrar. Vanligtvis finns det en viss konkurrens och rivalitet mellan syskon, men detta ändras i.o.m. att de blir äldre. Mellan vuxna syskon är relationen mer jämlik och det påminner mer om en vänskapsrelation än någon annan släktskapsrelation. När syskonen blir äldre, innefattar syskonrelationen oftare ett instrumentellt stöd, syskonen står varandra känslomässigt nära och delar många värderingar. Något som naturligtvis också utmärker syskonrelationen är att det är den längsta relationen man har i livet, eftersom syskon oftast står nära varandra i ålder. Syskon har en delad historia tillsammans, som sträcker sig långt bakåt i tiden och det är även syskon som utgör ett stöd i livets kriser, t.ex. när föräldrarna dör.

9.2 Vänskap

Vänskap handlar om flera typer av relationer (Nilsson, 2007, 68-70). Många personer anser att bl.a. husdjur, föräldrar och älskande också ska räknas in i vänskapskretsen. Det är även möjligt att skilja på olika sorters vänskap genom att de kan finnas i olika former av närhet, som t.ex. skalan ”bästa vän – god vän – kompis – bekant.” Vänskapsrelationer varierar dessutom efter kön, personlighet, utbildning, social bakgrund och ålder. De skiljer sig även åt genom att de innefattar olika regler, samt att de har olika nivåer av öppenhet eller närhet. Vänskap definieras av tillit, lojalitet, tillgivenhet, närhet, jämlikhet och en viss struktur. Vänskapen innehar inget formellt avslut och ingen bestämd början. I en vänskapsrelation är parterna likställda med varandra, vilket gör vänskap till en icke-hierarkisk relation där parterna kan vara öppna gentemot varandra.

Det finns många anledningar till varför vi behöver ha vänner runtomkring oss, hävdar Nilsson (2007, 73-74). Genom vänner får vi socialt, materiellt och känslomässigt stöd från andra människor. Vänskap ger oss en upplevelse av samhörighet, stabilitet och värde. Sambandet mellan vår självbild och vännernas uppfattning om oss är starkt sammanbundet, om man har känt varandra en lång tid. Vänner kan även få fram flertalet olika drag hos oss, sidor som man annars kanske aldrig hade visat för någon. De ställer upp när det behövs, ger tröst, trygghet, förtrolighet och lojalitet. I sällskap med våra vänner känner vi oss accepterade. Vänskap innebär även att man respekterar det privata, men samtidigt delar en del av varandras innersta, alltså ger varandra närhet och distans samtidigt. Även distans, att vännerna är självständiga, är viktigt i en vänskapsrelation. Vidare respekterar vänner gränser på ett sätt som ingen annan närstående måste göra.

Dessutom utgör våra vänner, både under ungdomen och vuxenlivet, en referenspunkt som finns utanför familjen, vilket gör att vi med våra vänner kan diskutera problem som vi kanske inte skulle ta upp inom familjen. Vänskap är också en buffert mot stress och påfrestningar. Detta stöd skapar en ökad chans till ett längre och bättre liv, god hälsa och ökad livstillfredsställelse. Dock beror det mycket på hur stark vänskap man har. Det som har beskrivits ovan handlar om vänskap som man har vårdat under en längre tid. Har man inte gjort det, finns det risk för att vänskapen upplöses vid en krissituation.

Vänskapen förändras dels i.o.m. parternas utveckling och dels i.o.m. att relationen utvecklas, förklarar Nilsson (2007, 78-81). Således är inte en vänskapsrelation den samma när man t.ex. är 10, 15, 30, 50 eller 70 år gammal eftersom egenskaper såsom mognad och erfarenhet ändras med åldern och de ändrar i sin tur kraven på relationen. Därtill påverkar yttre omständigheter som arbete, utbildning och familj vänskapens uppbyggnad under olika livsfaser. Stabiliteten i vänskapsrelationerna är inte särskilt hög under barndomen. De vänner man har då finns sällan kvar som ungdomsvänner, men i åldern 15-20 år skaffar man sig i regel de vänskapsrelationer som kommer att vara längst. I vuxen ålder har man större krav som styr en och man ställer själv högre krav på livet och ens nära relationer. Det är i allmänhet under tonåren som vänner, i psykologisk mening, blir väldigt viktiga och det är även då som det interpersonella i vänskapen träder fram, t.ex. anträffande lojalitet, närhet och att dela med sig av sina tankar och känslor. Vänskapen stärks under ungdomsåren därför att den fokuseras på gemensamma känslor i relationen.

Behovet av att ha vänner blir större därför att de spelar en viktig roll som stöd vid frigörelse från föräldrarna. Därigenom uppstår en förbindelse mellan vänskap och identitet, eftersom man genom sina vänner får hjälp att utveckla sin nyfunna identitet som blivande vuxen. Anknätningsmönstret flyttas från föräldrarna till de jämnåriga vännerna, som därigenom innebär ett utökat socialt nätverk och ett sätt att komma undan föräldrarnas auktoritet. Tillsammans med sina vänner kan unga experimentera med känslor och åsikter under relativt säkra villkor. Denna närhet är ömsesidig och vanligen exklusiv när den är riktad till ens bästa vän. Den utmärks också av stor öppenhet, förtrolighet samt ett krav på att detta ska respekteras. Svek gentemot dessa förväntningar är en vanlig anledning till konflikter och brytningar i vänskapsrelationen.

Vänner är något som värderas högt bland både män och kvinnor. Bägge könen vill ha vänner (även över könsgrensarna) och mellan män och kvinnor så anses tillit vara mycket viktigt för vänskapen (Nilsson, 2007, 82). Oavsett kön ställer man upp för sina vänner lika mycket och de söker samma kvaliteter i en vänskapsrelation. I undersökningar av hurdana förväntningar, krav och regler män och kvinnor har inom sina vänskapsrelationer har det visat sig att könen har identiska mål, men att de väljer olika sätt för att uppnå dem.

9.3 Kärlek

En kärleksrelation har i det stora hela samma uppsättning som en vänskapsrelation; den grundar sig på ömsesidighet, frivillighet och långvarighet. I motsats till vänskap så bygger en kärleksrelation också på sexualitet. (Nilsson, 2007, 69-70). Kärleken kan uppstå snabbare än vänskapen, men istället är den ömtåligare och innefattar fler risker för negativa konsekvenser. En kärleksrelation har vanligen ett högre krav på exklusivitet parterna emellan och den innebär fler konflikter. Risker för att parterna ska bli beroende av varandra är större i en kärleksrelation, och distansen till det egna självet är också mindre än den är mellan vänner. Även om man lever i en parrelation så behöver man ha vänner, till stor del därför att de ger en annan form av stöd och bekräftelse än en kärlekspartner, påpekar Nilsson (2007, 73-74). Utifall att parrelationen inte fungerar, är det viktigt att få stöd genom sina vänner, men de kan även ge en parrelation en större möjlighet att överleva en kris. På samma gång kan ett överdimensionerat beroende av en person minskas genom våra vänner, men de kan även tillföra varierande erfarenheter till en parrelation och på så vis hjälpa den att överleva. En

kärleksrelation är något som är viktigt för de flesta ungdomar, till stor del därför att det är en viktig del av att passa in och ”vara som alla andra”. Dock är det även ytterligare ett steg framåt i livet och i frigörelsen från familjen.

9.4 När en relation spricker

Nära relationer ändras ständigt, om än inte i så snabb takt, och med detta ändras de rättigheter och skyldigheter som människor anser sig ha gentemot varandra i sina nära relationer (Nilsson, 2007, 143). Konflikter och andra former av kriser i dessa relationer kan ses som vägval och dilemman. Hur parterna i relationen sedan hanterar och löser dem är avgörande för vilken kvalitet ens fortsatta liv får. Vänner kan bryta med varandra, dock sker det vanligtvis mer succesivt och det behöver heller inte ta sig lika starka uttryck som när en kärleksrelation tar slut. Det finns ingen nära relation som ständigt ligger på samma tillfredsställelsenivå, alla relationer har sina upp- och nedgångar.

9.4.1 Konflikter

Konflikter är oundvikliga oavsett vilken relation det gäller. En konflikt kan vara allt från gräl till en mer undertryckt osämja (Nilsson, 2007, 149-150). Konflikter är en naturlig del av nära relationer. En konflikt behöver inte alltid vara destruktiv, utan den kan även vara konstruktiv t.ex. i situationer där konflikten är ett uttryck för att något behöver förändras i relationen för att den ska fortgå. Det är relativt enkelt att förvärra en konflikt genom att bete sig på ett sådant sätt som gör den andra parten i relationen mer irriterad, bl.a. genom att agera överlägsen och försöka tvinga sin egen lösning på motparten. Vill man förhindra en konflikt, ska man rikta in sig på motsatsen, alltså att jobba med det som man är överens om och visa att man är redo att lösa konflikten och vill förstå den andra personen.

9.4.2 Avund

Avund behöver nödvändigtvis inte vara något negativt, utan avund kan istället vara något av en motivationshöjare för att man ska uppnå sådant som man vill uppleva efter att man har hört talas om det av någon annan (Cullberg Weston, 2010, 31). Dock kan den negativa, missunnssamma formen av avund vara något som blir en anledning till att en relation spricker.

Avund inom familjen kan ta flera olika former. Det kan uppstå avund mellan en förälder och ett barn. Om mamman t.ex. har misslyckats med att genomföra en utbildning som sedan dottern lyckas med, kan detta leda till avund och verkligen skada deras relation om det får fritt spelrum (Cullberg Weston, 2010, 137-151). Barn och unga kan även avundas sina föräldrar, dock är detta vanligt under uppväxten och det är sällan något som leder till verkligt skadliga konflikter. Syskonavund är något som är oundvikligt i en syskonrelation och det anbelangar syskon i alla åldrar. Det är visserligen en naturlig del av att vara syskon och vanligtvis så upplöses konflikten och syskonen blir goda vänner igen. Dock finns det syskonrelationer som aldrig blir sig lika efter en konflikt eller som fastnar i en ständigt pågående konflikt och därav blir lidande. Andra former av avund som dagens ungdomar kan stöta på i sina familjer är de som kan uppstå ifall de är en del av en nyfamilj, exempelvis om föräldrarnas nya partner blir avundsjuk på relationen som finns mellan ungdomen och dennes förälder eller ifall avund uppstår mellan ungdomen och dennes ”plastsyskon”.

Vänskapsrelationer är inte heller befriade från avund, berättar Cullberg Weston (2010, 152-156). Det kan bli tungt för ena parten i relationen ifall denne upplever livet som en uppförsbacke samtidigt som vännen upplevs ha osviklig medvind i sitt liv. Vanligtvis är inte den andra parten medveten om den missunnsamma avunden som finns hos dennes vän. Därför kan denne uppleva att ett eventuellt utbrott från vännen kommer som en blixtnedslag från en klar himmel. En vänrelation som tidigare har varit positiv kan snabbt spricka och upplösas ifall avundsjukan börjar gro hos någon av parterna. Dock finns det en möjlighet att rädda vänskapsrelationen ifall man är ärlig om sin känsla av avund och delar med sig av sitt problem.

Relationer är komplicerade att förstå sig på, även de som fungerar bra. En människa som inte har några betydelsefulla relationer i sitt liv mår troligen inte så bra, eftersom människan i grunden är social. Det kan även poängteras att en enda relation kan ha stor betydelse för en individs välmående, oavsett om relationen är lång- eller kortvarig. Avslutningsvis kan man konstatera att relationer är livsviktiga för människan.

10 Självskadeteende

En fullständig definition av självskadeteende, som dessutom används av alla personer världen över, är näst intill obefintlig, enligt Øverland (2010, 19-20). Helt enkelt därför att människor använder sig av vitt skilda begrepp men egentligen menar samma sak. ”Självskadeteende” är en benämning men andra kan till exempel vara ”parasuicid”, ”avsiktlig självskada” och ”självstympling”. En ytterligare benämning som vi skribenter kommer att tänka på är det som vi uppfattar att används mycket till vardags bland ungdomar; ”att skära sig”. Detta är också något som man säger även om självskadeteende omfattas av fler sätt att göra sig själv illa än att specifikt skära sig. Största delen av den litteratur som finns inom ämnet är skriven på engelska och att det även där finns ännu fler begrepp för självskadeteende, exempelvis ”deliberate self-harm”, ”self-mutilation”, ”body disfiguration” och ”self-cutting”. Eftersom begreppen är så lika varandra och då man inom forskningen inte är ense om vilken definition som ska användas, ger alla dessa olika begrepp upphov till en stor förvirring angående vilket av dem det egentligen är man ska använda sig av och om de möjligtvis ska användas i olika sammanhang. Därför ska vi här nedan försöka definiera en del av dessa olika begrepp för att försöka få fram skillnaden dem emellan och för att förklara varför vi i vårt arbete kommer att använda oss av ordet ”självskadeteende”.

10.1 Definition

Åkerman (2009, 16-18) konstaterar också att det inte är lätt att definiera självskadeteende eftersom det finns flera olika begrepp och att det därtill har skapats modeller för att kategorisera olika former av självskadande beteende. Dels kan man dela upp det i *socialt och kulturellt accepterat självskadeteende*, som t.ex. ritualer och fakirism, och *patologiskt självskadeteende*. Det sistnämnda kan i sin tur delas in i 3 undergrupper: självmordsbeteende, ohälsosamt beteende och självskadeteende. Som man kan utläsa av namnet innefattar självmordsbeteende handlingar som genomförs med avsikten om en dödlig utgång. I den andra gruppen, ohälsosamt beteende, innefattas handlingar som t.ex. självsvalt eller någon annan form av avsiktligt slarv med sin egenvård. Den sista gruppen, självskadeteende, går i sin tur att dela in i 3 olika grupper: allvarligt självskadeteende, stereotyp självskadeteende och ytligt/medelsvårt självskadeteende. Allvarligt självskadeteende är ganska ovanligt och visar sig oftast i samband med svåra psykotiska

tillstånd. Exempel på allvarligt självskadebeteende är amputation av kroppsdelar och utstickning av ögon. Stereotypt självskadebeteende innefattar handlingar som t.ex. att upprepade gånger banka huvudet i väggen, vilket ibland kan ses hos personer med autism, utvecklingsstörning eller psykotiska diagnoser. Ytligt/medelsvårt självskadebeteende är således den vanligast förekommande formen av självskadande beteende och den kan visa sig på många olika sätt. Dock är vävnadsskador, såsom att bränna eller skära sig själv, de mestadels förekommande sätten att åsamka sig själv skada i denna grupp. Det finns några kännetecken som man kan följa för att urskilja denna form (ytligt/medelsvårt) av självskadebeteende, och dessa är: 1) Om skadorna medvetet riktas mot den egna kroppen, 2) Ifall skadorna INTE verkställs med intentionen att ta sitt liv och 3) Att man inte tillfogar sig dessa skador som en form av utsmyckning eller underhållning.

10.1.1 Självskadande beteende

Øverland (2010, 20) nämner flertalet författare och deras definitioner av självskadande beteende i sin text för att förklara vad detta skulle kunna innebära. För att sammanfatta samtliga citeringar som författaren har använt sig av skulle vi vilja skriva att självskadande beteende innebär att man medvetet skadar sig själv, fysiskt, för att framkalla smärta men utan att ha för avsikt att begå självmord. Smärtan som detta framkallar blir ett sätt att försöka hantera det smärtsamma i livet, istället för att dö. Det är också en egenskap som är gemensam med definitionen av självstympning.

10.1.2 Självmord

En definition av självmord är enligt Øverland (2010, 21): ”Självmord är en medveten och avsiktlig handling som individen genomför för att skada sig själv och som medför dödliga skador.” Øverland (2010, 21-23) förklarar vidare att man helt enkelt skulle kunna säga att avsikten med självmord är att fly från sitt eget liv. Självskadande beteende är däremot till för att man ska kunna ta sig igenom de mest plågsamma stunderna av sitt liv. Ett självmord är att göra slut på alla känslor och självskadande beteende är ett sätt att försöka må bättre. Självmord och självskadande beteende har ofta kopplats samman i tidigare forskning, men i nutidens litteratur har man ändrat syn angående detta. Nuförtiden finns det en vetskap om att många av de som skadar sig själva inte är ute efter att begå självmord. Dock bör man ha i åtanke att många som tar sitt eget liv tidigare också har skadat sig själva. Detta har att göra

med att det för en del personer kan upplevas som att självskadande beteende senare inte räcker till för att bemästra deras svårigheter och därför finns det en risk att det utvecklas till en önskan om självmord.

10.1.3 Självmordsförsök och parasuicid

Att definiera självmordsförsök och även skilja det från självskadande beteende är mer problematiskt än man tror, hävdar Øverland (2010, 24-27). En möjlighet är t.ex. att personer med självmords- och självskadebeteende råkar felbedöma sin handling och därigenom dör fast det inte var deras egentliga avsikt. Vidare finns det människor som har ett indirekt självdestruktivt beteende, vilket betyder att de lever sitt liv på ett så farligt och impulsivt sätt att de ofta skadar sig till följd av det. I vissa dödsfall är det svårt att bedöma huruvida det var ett självmord, en olyckshändelse eller ett självmordsförsök där offret egentligen hade planerat att denne skulle bli räddad. Finner man ett avskedsbrev eller liknande så blir lösningen enklare, men det är sällan detta händer. De flesta personer som överlever ett självmordsförsök vill sällan prata om det eller erkänna vad som egentligen var deras intention. I samband med självmordsförsök upplever dessa personer ofta en stor skam, vilket i sin tur gör att de helst inte vill tänka på vad de har gjort och de försöker förringa händelsen och sina problem. Det svåra med att definiera självmordsförsök blir alltså att verkligen kunna bekräfta att personen hade för avsikt att ta sitt liv. För att justera detta tillkom begreppet ”parasuicid”, som istället inte tar den underliggande avsikten i beräkning. Därav kan det beskrivas som ett försök att skada sig själv, men utan att det ska leda till döden.

10.1.4 Självstympning

Självstympning är ett begrepp som sällan används, troligen eftersom det förknippas med relativt allvarliga skador. I den engelskspråkiga världen däremot, används begreppet ”self-mutilation” oftare. Det inkluderar olika former av avsiktligt förvållade skär- eller brännskador. Personer som utsätter sig för självstympning upplever ofta obehag före handlingen men känner en lättnad efteråt. Dock omvandlas detta sedan oftast till skamkänslor (Øverland, 2010, 27-28).

Dock framhäver även Åkerman (2009, 18) att alla dessa modeller och indelningar ändå inte gör det helt klart vad självskadebeteende verkligen är. Som sammanfattning kan sägas att det

verkligen är svårt att säkert definiera självskadande beteende, speciellt eftersom t.o.m. de personer som är insatta på området har olika uppfattningar om hur området ska indelas och vilka begrepp som ska användas. Andemeningen med självskadebeteende är att en person åsamkar sig själv fysisk smärta för att hantera psykisk smärta, men utan att ha för avsikt att dö.

10.2 Förekomst

Øverland konstaterar (2010, 33-35) att det är en svår uppgift att försöka avgöra hur utbrett självskadebeteende är. En av anledningarna är att olika länder, och således inklusive deras sjuk- och hälsovårdsinstanser, har olika sätt att notera självskadande beteenden. De flesta undersökningar som har gjorts i ämnet har även påvisat att självskadebeteende är vanligare bland flickor, men det finns även undersökningar som uppvisar att det inte finns någon nämnvärd skillnad mellan könen. Det har också genom undersökningar fastställts att det inte bara är personer med svåra psykiska problem eller som är i svåra situationer som avsiktligt gör sig själva illa. Självskadande beteende ska även ha blivit vanligare under senare år. Dock kan detta till viss del bero på att tolkningen och symptomen på en viss företeelse ändras med tiden när människors och samhällets uppfattningar ändras. De som är insatta i området är dock överens om att självskadebeteende är underrapporterat.

Självskadande beteende har förmodligen förekommit i alla tider, påpekar Åkerman (2009, 19-25). T.ex. har något som påminner om självskadebeteende skildrats så tidigt som i Bibeln. I nutid är dock självskadebeteende mer välkänt och omtalat. Förr ansågs självskadebeteende och självmordsförsök vara samma sak, därför att man trodde att en människa som avsiktligt skadade sig själv inte kunde göra det av en annan anledning än att denne ville dö. Något som ytterligare kan komplicera forskandet i självskadandets förekomst är det faktum att flertalet självskadare talar om sitt beteende som självmordsförsök hellre än självskadebeteende. En av orsakerna till detta kan vara att alla personer som söker hjälp måste konkurrera med varandra för att få den hjälp som de behöver, och därmed upplevs det som att man blir mer tagen på allvar om man betecknas som självmordsbenägen istället för självdestruktiv.

Vidare påpekar även Åkerman (2009, 27-32) att det finns undersökningar som har kommit fram till att självskadebeteende är lika vanligt bland män som kvinnor, men att de flesta

undersökningar fortsättningsvis kommer fram till att det verkar vara vanligast bland yngre kvinnor/flickor. Dock ökar förekomsten av självskadande beteende bland män och det är även troligt att mörkertalet är större bland dem än bland kvinnor. Detta kan bl.a. bero på att allmänheten är mer uppmärksam på tecken för självskadande beteende hos flickor, och genom att pojkar oftast är mer fysiskt aktiva än flickor så har de större möjligheter att komma på ursäkter för sina skador. En faktor kan även vara att pojkar uppfattar självskadande beteende som en "tjejjgrej" och därför också anstränger sig mer för att dölja det. Självskadande beteende börjar vanligen runt 13–14-årsåldern och en självskadare kan uppehålla detta beteende i veckor, månader och t.o.m. år. Runt 30-årsåldern börjar dock självskadandet förlora sin verkan och avtar, även om det kan dyka upp igen under enstaka svåra perioder framåt i livet. Vidare är det vanligt att personer med självskadande varit/är med om otrygga uppväxtförhållanden (t.ex. fysiska, psykiska eller sexuella övergrepp), men detta är absolut inte en regel. Ett trauma upplevs helt olika från individ till individ, så det finns inget som säger att en viss händelse skulle utlösa självskadande beteende hos alla personer som är med om det.

Slutligen kan det poängteras att det inte finns ett facit för vem som kommer att bli en självskadare, för det finns inte några säkra faktorer att förlita sig på. Alla individer har olika bakgrund och olika uppfattning om sina liv. Därmed är det viktigt att komma ihåg att självskadande beteende är något som kan drabba vem som helst.

10.3 Funktion

Det är inte enkelt för en självskadare att förklara varför denne skadar sig själv. Det är något som varierar från individ till individ, det varierar beroende på situationen och det finns oftast fler än en anledning till att man skadar sig själv, förklarar Åkerman (2009, 41-53). Detta innebär alltså att anledningarna till självskadande beteende näst intill kan variera i det oändliga. Några av de anledningar som tas upp här nedan är bland de vanligare som självskadare själva uppger. Dock är självskadande beteende vanligen ett sätt att försöka uppehålla sin självbevarelse, även om det också är självdestruktivt.

Enligt Åkerman (2009, 42) kan självskadande handlingar ge upphov till en känsla av lugn. Detta lugn kan i sin tur bero på andra saker, att man blir lugn därför att man t.ex. har fått

utlopp för andra känslor genom detta, för att man har fått straffa sig själv eller för att man känner att man lever. Att man blir lugn har en naturlig förklaring; vid kroppsskada utsöndras endorfiner i kroppen som ger smärtlindring och skapar en känsla av lugn. Negativa känslor kan på detta sätt dövas genom att personen skadar sig själv.

Självskadare har vanligen en låg självkänsla och genom detta en kapacitet för överdriven självkritik och inåtriktad aggression. Detta ger upphov till en väldigt negativ självbild, genom vilken personens vardag fylls av sådant som han eller hon kan klandra sig själv för. Man kan bli arg och besviken på sig själv för sådana småsaker som att man har råkat välja fel tröja, att man fick för lågt vitsord i ett prov, att man sa fel sak vid fel tillfälle etc. Detta är ett slags extremt självhat, och för att man ska få utlopp för sitt självhat så skadar man sig själv som ett straff för att man har misslyckats och inte levt upp till sina egna krav och förväntningar. Øverland (2010, 80) påpekar att en del personer bara behöver känna eller tänka fel ur sin egen synpunkt för att de ska klandra sig själva och sedan straffa sig genom att göra sig illa. En självskadare kan också skada sig själv för att uttrycka t.ex. besvikelse gentemot någon annan. T.ex. om en läkare som har patienter med självskadabeteende råkar uttrycka sig på ett sätt som för en självskadare kan tolkas som att läkaren tycker att dennes problem inte är lika stora som en annan patients, så kan detta leda till att självskadaren försöker göra något för att bevisa att läkaren har fel. Personen skadar sig själv, oftast allvarligare än vanligt, för att påvisa sin besvikelse gentemot läkarens uttalande. Dock är detta en aning förvirrande eftersom det är självskadaren som får leva med ärren från skadan och inte personen som självskadaren ville straffa.

Ett stormigt liv med en otrygg tillvaro, där känslorna går från den ena ytterligheten till den andra på kort tid kan vara en självskadares normala vardag (Åkerman, 2009, 44-45). Dessutom är många personer med självskadabeteende s.k. grubblare; de funderar över allt mellan himmel och jord och söker grundligt efter svaren. Detta leder ofta till att dessa personer känner sig handfallna och otillräckliga när de inte finner svaren eller då de upplever liknande motgångar. Känslan av att ha kontroll ger upphov till positiva känslor så som ökad självkänsla, trygghet och lugn. Därav kan självskadabeteende bli en lösning för dessa personer eftersom det kan vara ett sätt att bibehålla åtminstone en sorts kontroll i sitt liv, kontrollen över den egna kroppen. Øverland (2010, 76) fortsätter med att säga att självskadabeteendet blir ungdomens enda vapen gentemot den obehagskänsla som denne

upplever om han eller hon inte har kontroll, således blir det extra svårt att hjälpa en självskadare att sluta med sitt beteende.

Även om alla någon gång upplever psykisk smärta så finns det en stor skillnad mellan att vara ledsen, sårad, besviken m.m. på ett vanligt sätt och att uppleva den tomhet och ångest som uppstår när man är deprimerad, påpekar Åkerman (2009, 45-48). I sådana stunder kan självskadande beteende bli ett hjälpmedel för att flytta fokus från den inre smärtan till den yttre smärta som t.ex. ett brännsår kan orsaka. En yttre fysisk smärta är lättare att hantera; den går att lokalisera och det är relativt enkelt att lindra den sortens smärta. Att må psykiskt dåligt är dessutom ingenting som syns på ens utsida, därav kan självskadebeteende vara ett sätt att visa sin inre smärta för omvärlden genom att man får det att synas på sin kropp.

Om en person befinner sig i en ångestfylld eller dissociativ situation, så kan självskadande beteende vara ett sätt att komma tillbaka till verkligheten. Ifall man upplever att man har en osynlig vägg emellan sig själv och verkligheten, kan smärtan från en skada eller åsynen av rinnande blod vara en faktor som lyckas få personen att ”vakna upp”, vilket i sådana här fall upplevs som en befrielse. En person som dissocierat händelser under sin barndom kan som ungdom uppleva obehagskänslor inför t.ex. en viss doft utan att egentligen veta varför, förklarar Øverland (2010, 83-85). Minnet träder inte fram i sin helhet, men känslan finns kvar och det skapar obehag som självskadaren sedan hanterar genom att skada sig själv. Det känns bättre att hantera smärtan från självskadebeteendet än den jobbiga känslan som uppstått och självskadaren kan på detta sätt se till att denne hålls kvar i verkligheten. Øverland (2010, 86-87) berättar också att självskadebeteende kan användas för att framkalla motsatt effekt, alltså att göra verkligheten överklig. För i princip alla ungdomar innebär steget in i vuxenvärlden en viss besvikelse. Eftersom de tidigare ungdomsåren upplevts som en härlig tid fylld med framtidshopp, kan verkligheten som kommer med vuxenlivet te sig grå och hopplös. Då kan självskadebeteendet bli något som ersätter de ungas känsla av tomhet genom att det ger dem en möjlighet att få kontakt med ett annat medvetandetillstånd, t.ex. något som kan liknas vid berusning, som hjälper dem att fly från den enformiga vardagen.

Om en person har skadat sig själv under en längre period, finns det en risk för att självskadandet blir en del av dennes identitet. Enligt Åkerman (2009, 48-53) är det möjligt att personen upplever att självskadandet är en del av honom eller henne och därför känner sig identitetslös utan det. På samma vis kan t.ex. allmänhetens fördömande av personens

självskadebeteende leda till att självskadaren tolkar det som att omvärlden inte accepterar denne som han eller hon är, vilket troligen ger upphov till ytterligare självskadande handlingar.

Många personer som skadar sig själva vill att någon ska se och förstå den inre smärta som de bär på. Har man problem som man inte kan lösa själv är det väl bara naturligt att man vill ha hjälp? Dock är det en vanlig fördom att självskadare ”bara är ute efter uppmärksamhet”, vilket gör uppmärksamhet till ett negativt ord i detta sammanhang. Det är ingen, eller ytterst få, självskadare som gör sig illa enbart för att få uppmärksamhet. En bidragande faktor till att självskadandet fortlöper kan vara att personen blir sedd av andra, men det är däremot inte anledningen till att beteendet uppstod från början.

Som sagt finns det en mängd orsaker till varför en person skadar sig och det kan dessutom variera för samma person beroende på situationen. De beskrivna anledningarna går dessutom ihop med varandra till en viss del, så det blir även tydligt att det sällan finns endast en anledning till att en person skadar sig själv.

10.4 Självskadebeteende inom religion

Människor har under långa tider frivilligt skadat sig själva på olika sätt i olika gudars och religioners namn, påpekar Favazza (1996, 22-23). De har använt sig av våld och uthärdat lidande i tron att deras beteende tjänar ett högre syfte som är fördelaktigt för dem själva eller för alla i deras församling. Några av anledningarna till att religion och självskadebeteende går att sammankoppla är att många religioner hyllar ”kroppslig späkning”, alltså självskadande beteende, så länge det är kopplat till religionen. Därutöver har våld i olika former, inklusive självskadebeteende, fått fritt spelrum innanför religionernas murar på samma gång som religionen ska skydda oss från våldet. Hur mycket våld har inte utförts i olika gudars namn genom århundradena? Att skada sig själv i Guds namn är relativt vanligt bland psykiskt sjuka, men detta är mer av den anledningen att det är en bra ursäkt än att personerna i fråga verkligen är så pass religiösa att de skadar sig för att komma närmare Gud.

Religion har många sidor. Dess kärna består säkerligen av kärlek, medlidande, glädje, renhet och lugn, men i samma kärna finns även utrymme för våld, uppoffring, blod, lidande,

martyrskap och självskadande handlingar. För att bli en martyr måste man dö, men det är en väg som de flesta inte väljer att gå. Det finns istället många religiösa som på något sätt försöker öka sitt lidande och således deltar i en slags partiell uppoffring. Genom att göra detta förväntar sig den religiösa personen vanligtvis att dennes offer till gudomligheten ska leda till att gudomligheten ger någonting tillbaka, t.ex. i form av tillfrisknande från någon sjukdom eller någon annan form av välvilja. Att skada sig själv i Guds namn är något som förekommer inom alla religioner, dock finns det olika anledningar till varför var och en av dem uppmanar till detta och det finns även en annorlunda syn på vad självskadebeteendet ska åstadkomma. Inom t.ex. islam är syftet mer att uppnå en kontakt med gudomligheten genom den extas som personerna försöker uppnå genom att skada sig själva. Lidandet har ingen plats i detta sammanhang eftersom det är förbjudet enligt Koranen (Favazza, 1996, 27-32).

Buddhismen förespråkar däremot ytterst sällan sådant beteende eftersom en människas hela liv är ett lidande och det finns inget syfte i att skada sin kropp, fortsätter Favazza (1996, 33-39). När självskadebeteende förekommer inom buddhismen tycks det vara i form av självkastring, med syftet att personen ska kunna besegra sexuella frestelser. Kristendomen i sin tur fokuserar mer på själva lidandet, t.ex. genom det faktum att lidande sägs vara straffet för ens synder. Därtill ses berättelsen om Jesus som något föredömligt av många, där hans lidande ledde till syndernas förlåtelse, en plats vid Guds sida och återuppståndelse m.m. Många martyrer har haft bilden av Jesus på korset som sitt mål och det anses även att ju blodigare ett martyrskap är, desto bättre. Utöver detta bör också flagellanter, även kallade gisslare, tas med i bilden över självskadebeteende inom religion. Det bör påpekas att detta är ett fenomen som förekom innan det blev förknippat med kristendomen och visserligen är det inte lika utbrett idag som det var förr men det existerar fortfarande.

Sammanfattningsvis kan sägas att det finns ett band mellan religion och självskadebeteende. Dock ska detta inte sammankopplas med självskadebeteende som utförs av personer som mår psykiskt dåligt. Säkerligen finns det självskadare som använder religionen som en anledning för att fortsätta med sitt beteende, men det finns ändå en viss skillnad mellan en ungdom som skär sig för att bli av med jobbiga känslor och en troende person som skadar sin kropp i tron att det tjänar ett högre syfte. Därutöver behöver man också komma ihåg att olika religioner ter sig olika i olika länder och att de delvis har utvecklats i takt med människans utveckling genom århundradena.

10.5 Självskadebeteende inom kultur

Inom det kulturella förekommer självskadande beteende både i ritualer och seder, förklarar Favazza (1996, 225-226). Ritualer innefattar aktiviteter som konsekvent upprepas genom generationer och som återspeglar traditioner, symbolism och tron i ett samhälle. De påverkar individen som deltar i ritualen, men även samhället i sin helhet eftersom ritualerna påverkar det sociala nätverket. Seder, i sin tur, innefattar aktiviteter som är oförutsägbara och som ofta inte har någon större underliggande betydelse. Ett exempel på detta är piercandet av örsnibbarna eller näsan för utsmyckning och även att göra tatueringar. Dock genomförs detta av kulturella och ibland även religiösa anledningar och bör således inte förknippas alltför mycket med dagens mode i att pierca och tatuera sig. Både ritualerna och sederna har kulturella funktioner, framförallt ritualerna är vanligen till för att främja läkande, andlighet och samhällsordning.

Nuförtiden lägger vi vår tro till vetenskapliga fakta, men innan detta var möjligt hanterade man hot mot sin överlevnad på andra sätt (Favazza, 1996, 227-231), bland annat genom ritualer och seder som inkluderar självskadande handlingar. Vanligen förekom detta i ritualer som skulle förhindra eller bota sjukdomar. Självskadebeteende är även något som används i ritualer för att upprätthålla ett gott förhållande till andar och andra gudomliga väsen, med den anledningen att det ska förhindra katastrofer och främja välstånd i denna värld och nästa. Att kroppsligt skada sig själv kan även vara ett sätt att hålla kontroll och att bevara samhällsordningen. I Afrika finns det t.ex. stammar som skär av fingerspetsar för att visa vilken klan de tillhör, ett annat exempel är judarnas omskärelse av unga pojkar. Det finns även kulturer där barn går över till vuxenlivet genom ritualer som inkluderar självskadebeteende, dock i den form att barnen låter sig utsättas för dessa skador av andra som ett bevis på att de lämnar barnsligt beteende bakom sig och kan möta smärta och rädsla. Självskadande beteende inom kultur och religion går till viss del ihop, men det finns ändå skillnader som man kan behöva tänka på. Dock kan inte heller självskadande handlingar inom kulturen sammankopplas med den slags självskadebeteende som beskrivits tidigare, eftersom det åtminstone bland de flesta av västvärldens ungdomar knappast förekommer självskadebeteende som har en grund i kulturella ritualer eller seder.

10.6 Att upptäcka självskadebeteende

Øverland (2010, 172-180) förklarar att självskadebeteende i grunden kan upptäckas på tre olika sätt; självskadaren berättar om det, självskadaren blir avslöjad eller att en tredje person berättar om det för någon. Sättet som självskadebeteende upptäcks på har sedan betydelse för hur självskadaren och den person som får reda på självskadebeteendet går vidare i situationen.

Personer som skadar sig själva kan berätta om sina problem för någon som de litar på, vanligen är detta en kompis eller någon vuxen som de har förtroende för, t.ex. skolsköterskan, ungdomsledaren eller en kompis förälder. Det finns ingen regelbok för hur personen som får reda på självskadarens problem ska agera, utan det gäller att utgå från den gällande situationen och därigenom hitta lösningen. Dessutom har hjälparen olika möjligheter att hjälpa beroende på vem man är i ställning till självskadaren, om det t.ex. är en person med erfarenhet inom området eller inte. Ungdomar är vanligen mest rädda för att deras föräldrar ska få reda på självskadandet och de har funderat mycket på vad som kan hända ifall de anförtror sig åt någon och hur de ska gå tillväga. Därför är det viktigt att självskadaren får berätta allt denne har tänkt berätta och att denne efteråt får veta att det var rätt att ta kontakt. Dock ska man som hjälpare inte heller lova något som man inte kan hålla. Det är viktigt att vara rak och ärlig eftersom motsatsen kan leda till ytterligare förvirring hos självskadaren.

Självskadebeteendet märks inte alltid före en närstående, oftast vuxen, person har avslöjat det genom att självskadaren tas på bar gärning eller att den vuxna hittar bevis någonstans i ungdomens vardagsmiljö. Det är dock inte alltid som de vuxna märker något eftersom ungdomar i tonåren är relativt ombytliga av naturliga skäl, men ifall föräldrarna (eller någon annan) börjar misstänka att något är på tok ökar deras uppmärksamhet och det leder oftast till att de undersöker saken. De flesta föräldrar söker igenom den ungas rum för att hitta bevis, vilket kanske inte alltid är det bästa sättet att gå tillväga, när de egentligen skulle kunna fråga sitt barn rakt ut. En genomsökning behöver inte heller betyda att de vuxna verkligen hittar bevis, trots att ungdomen ifråga skadar sig själv, eftersom självskadare är bra på att dölja vad de gör. Om föräldrarna hittar bevis, gäller det att ta upp detta med ungdomen på ett sakligt sätt och att visa att de fortfarande älskar honom eller henne och att de vill hjälpa till. Ungdomen vet redan om att det är dåligt att skada sig själv och har högst antagligen också redan skuld känslor gentemot föräldrarna trots att dessa inte vetat om något innan.

Ibland händer det att ungdomar tar kontakt med en vuxen för att få råd om hur de ska hjälpa en vän som skadar sig själv. Vanligen händer detta när de har kommit på sin vän, när vännen berättat för dem om sina problem eller när de redan har försökt hjälpa sin vän men utan att lyckas. Personen som tar kontakt är oftast noggrann med att bedöma huruvida hjälparen är någon att lita på eller inte och detta kan också bero på ifall självskadaren är medveten om att vännen tar kontakt med någon eller inte. Dock kan det vara svårare att kunna göra något åt saken ifall självskadaren inte är medveten om kontakten och om vännen inte heller vill avslöja vem det är som skadar sig. Även i det här fallet har det betydelse vilken position hjälparen har i förhållande till den hjälpsökande.

Det finns alltså flera sätt som självskadebeteende kan avslöjas på och det betyder också att ett sådant beteende kan pågå under en längre tid utan upptäckt så länge självskadaren har bestämt sig för att dölja sitt beteende. Dock kan det konstateras att det är svårt att komma ur det självskadande beteendet på egen hand, på samma sätt som det är viktigt att den som får reda på detta försöker agera på bästa tänkbara sätt.

11 Teorisammanfattning

Vi har i teoridelen av detta lärdomsprov beskrivit vad som menas med självkänsla, självbild och självskadebeteende. Vi har skrivit om hur självkänslan kan påverkas och vad man kan göra för att utveckla sin egen självkänsla. Det som nuförtiden ofta påverkar unga personers självbild är den media som finns överallt i samhället. En person som ännu inte hunnit bli trygg i sig själv påverkas lätt av de ideal som visas i media och har då ofta svårt att se på sig själv som fin eller vara nöjd med sig själv. Detta p.g.a. att kraven är så höga, exempelvis då det gäller kroppsideal och utseende.

Ett brett socialt nätverk ska vara något som skyddar och stärker oss i våra vardagsliv och det kan i alla fall konstateras att varenda relation vi är en del av påverkar oss under den tid som relationen existerar. Gällande självskadebeteende säger teorin att det är något som har ökat i förekomst under senare år. Det förekommer mest i tonåren och även om pojkar också skadar sig själva så är det vanligare bland flickor. Självskadandets orsaker och funktioner kan variera

från person till person, men trots att handlingarna i sig är självdestruktiva så är beteendet mer ett sätt att uppehålla sin självbevarelsedrift.

12 Metoder och tillvägagångssätt

I detta kapitel redovisar vi vår kvantitativa undersökning och dess genomförande. Vi kommer här att redogöra för vårt val av undersökningsmetod, insamlingsmetod, på vilka grunder vi valde vår undersökningsgrupp, samt vårt val av analysmetod.

12.1 Val av undersökningsmetod

Vi använde oss av en kvantitativ undersökningsmetod, alltså en enkätundersökning. Vi ville göra en kvantitativ undersökning för att få svar från fler respondenter. Eftersom vi ville undersöka det eventuella sambandet i en större grupp och dessutom se om det fanns skillnader mellan två orter, ansåg vi att detta var den bästa undersökningsmetoden för vårt arbete. Eftersom frågorna även skulle gälla känsliga ämnen, så som självskadebeteende och eget välmående, så antog vi att vi skulle få bättre svarsprocent genom att använda oss av enkäter.

Enligt Holme & Solvang (1997, 79-80) använder man denna form av undersökning för att granska något i bredd. Därigenom kan man med den insamlade informationen göra statistiska generaliseringar och därför, med en viss säkerhet, uttala sig om åsikter och uppfattningar som finns hos undersökningsgruppen. Dock är det inte möjligt att ändra undersökningens förfarande när den väl har påbörjats, men detta är på ett sätt också en styrka eftersom det är det här som gör det möjligt att generalisera och omtolka resultaten till statistik. Vi valde att genomföra en enkätundersökning därför att vi ville få så många respondenter som möjligt för att få en övergripande bild.

12.2 Val av insamlingsmetod

Vår enkätundersökning (bilaga 1) består av tre sidor, där vi på den första sidan efterfrågar allmän information om respondenterna eftersom vi bl.a. var ute efter att se köns- och ortsskillnader. Vi efterfrågade även annan form av information om respondenternas

vardagsliv, eftersom vi hade tänkt använda det i vår undersökning. Det visade sig slutligen att svaren som vi fick inte gick att använda på det sätt som vi hade tänkt oss, därför använde vi dem inte heller. På sida 2 mäter vi respondenternas självkänsla utgående från Rosenbergs Self-Esteem Scale (RSES), som är en välkänd skala med 10 påståenden som man kan använda för att bedöma den svarandes nivå av självkänsla (Rosenberg, 1989).

På den sista sidan av enkäten mäter vi den eventuella förekomsten av självskadebeteende genom att använda oss av Gratz (2001) skala, Deliberate Self-Harm Inventory (DSHI). Vi har översatt påståendena från engelska till svenska, samt sammanskrivit en del av de olika påståendena eftersom vi inte ville ge eventuella respondenter med självskadande beteende nya idéer till hur man kan skada sig själv. Genom att vi har använt oss av RSES och DSHI som grund, så har vi från början fått en bra förutsättning för att kunna ställa självkänsla och självskadebeteende mot varandra.

Själva insamlingen av enkäterna genomförde vi genom att själva besöka skolorna och de grupper där vi fått tillstånd att dela ut enkäterna. Vi presenterade oss och delade ut enkäterna till samtliga i grupperna, samlade in dem efter att respondenterna var klara och kontrollerade om det fanns eventuella frågor från deras sida. Det tog cirka 10 minuter för respondenterna att fylla i enkäterna. Vi påpekade att de var helt anonyma och tackade för deras medverkan.

12.3 Val av undersökningsgrupp

Vår undersökningsgrupp består av två grupper gymnasieelever från två olika orter; Vasa och Åland. Vi valde gymnasieelever eftersom vi anser att de är tillräckligt mogna för att förstå frågorna och dessutom är de i gymnasieåldern redan så pass medvetna att de kan bedöma enkäten på rätt sätt. Med detta menar vi att de redan borde ha en uppfattning om vad självkänsla och självskadebeteende handlar om, till skillnad från yngre ungdomar som möjligen kan få negativa idéer av påståendena i enkäten eftersom de möjligen inte har någon kunskap om vad självskadebeteende handlar om.

Att vi har valt två skilda orter beror på att vi ville se om det fanns några skillnader mellan dem. Valet av orterna kom till genom att båda orterna hör till den svenskspråkiga delen av Finland. Dessutom är valet naturligt för oss eftersom de är våra hemorter. Vi har ett intresse

för ungdomarna just på dessa orter eftersom vi kanske också kommer att arbeta med dem i framtiden.

12.4 Dataanalys

För att kunna analysera resultaten som vi fick fram genom vår enkätundersökning har vi först utarbetat tabeller över svaren enligt ort och tema (självkänsla och självskadebeteende). Vidare har vi gjort en tabell över könsfördelningen bland respondenterna. Tabellerna används för att åskådliggöra deltagandet.

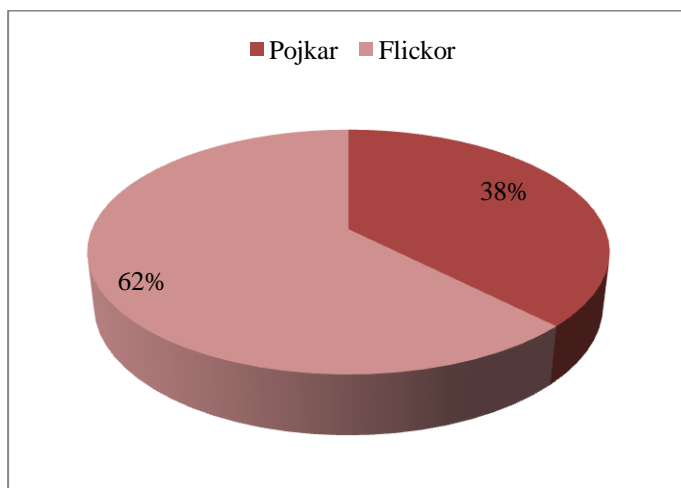
För att få fram resultat för de samband som vi ville undersöka har vi använt oss av Pearsons korrelation för att kunna kontrollera det eventuella sambandet mellan skalorna för självkänsla (RSES) och självskadande beteende (DSHI). Dessutom har vi använt oss av Cronbach's Alpha för att konstatera reliabiliteten för RSES. Dock behövdes inte detta för DSHI eftersom vi inte använde skalan i dess helhet. När vi sedan analyserar eventuella skillnader mellan de andra faktorerna, ort, kön och relationer, i relation till självkänsla och självskadebeteende använder vi oss av medeltal och p-värde.

13 Resultatredovisning och analys

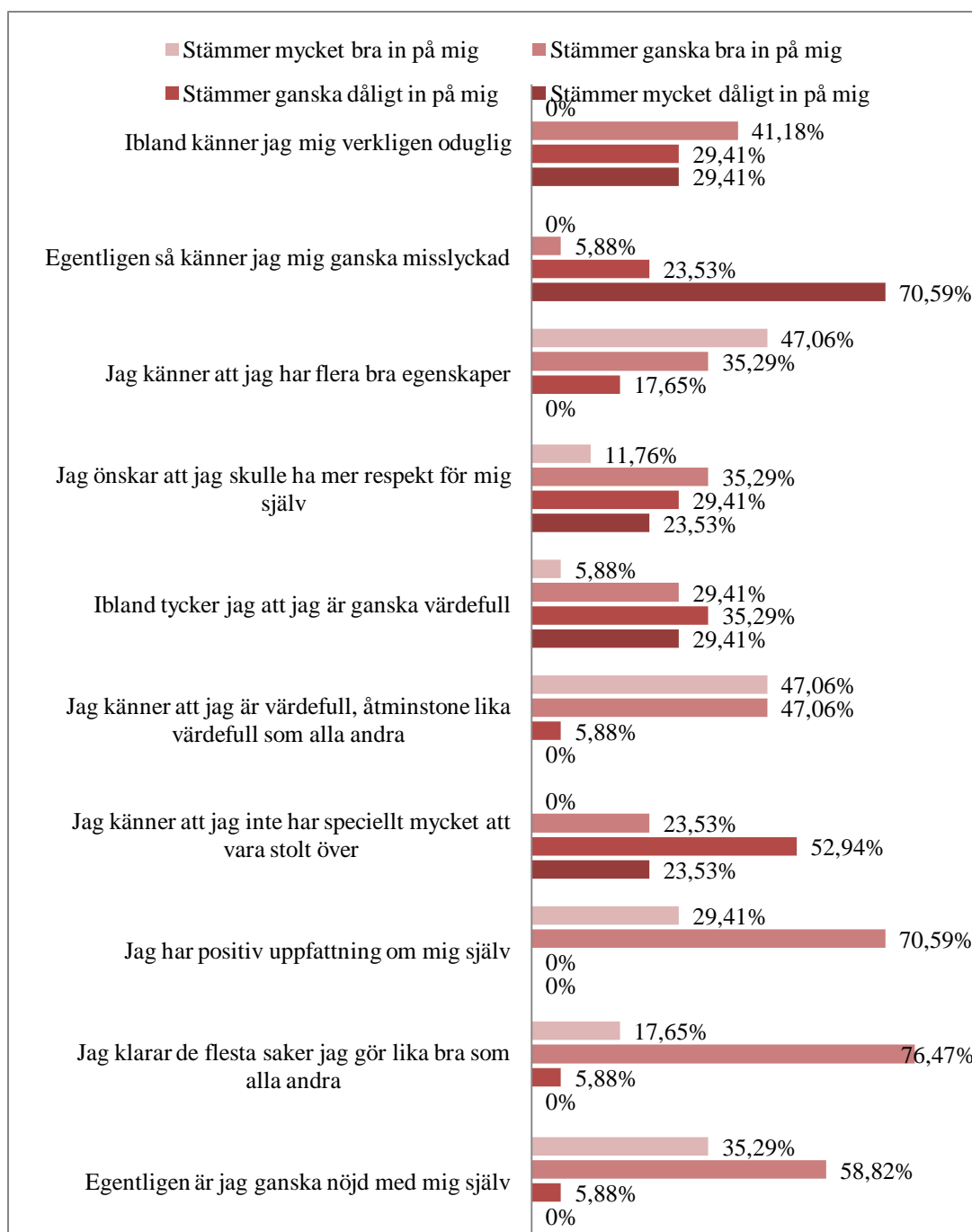
Här under kommer vi att presentera och tolka de resultat som vi har fått fram i vår enkätundersökning, enkäten finns till påseende i bilaga 1. Vi kommer att redovisa våra resultat genom att beskriva vilka jämförelser som vi har gjort av de komponenter som vi planerade att jämföra från början. Dessa är således sambandet mellan självkänsla och självskadebeteende, om det finns några skillnader mellan könen och huruvida det finns en skillnad beroende på från vilken ort de svarande är, samt om det finns skillnader beroende på syskon- och kärleksrelation. Eftersom det här är en kvantitativ undersökning, kommer vi att använda oss av tabeller och text för att redovisa våra resultat.

Vi genomförde undersökningen vid två olika gymnasieskolor. Vi besökte själva en klass vid varje skola och delade ut enkäterna till eleverna. Därigenom fick vi fullt deltagande, vilket innebär att vi fick svar från sammanlagt 40 respondenter, 17 från Vasa och 23 från Åland. På

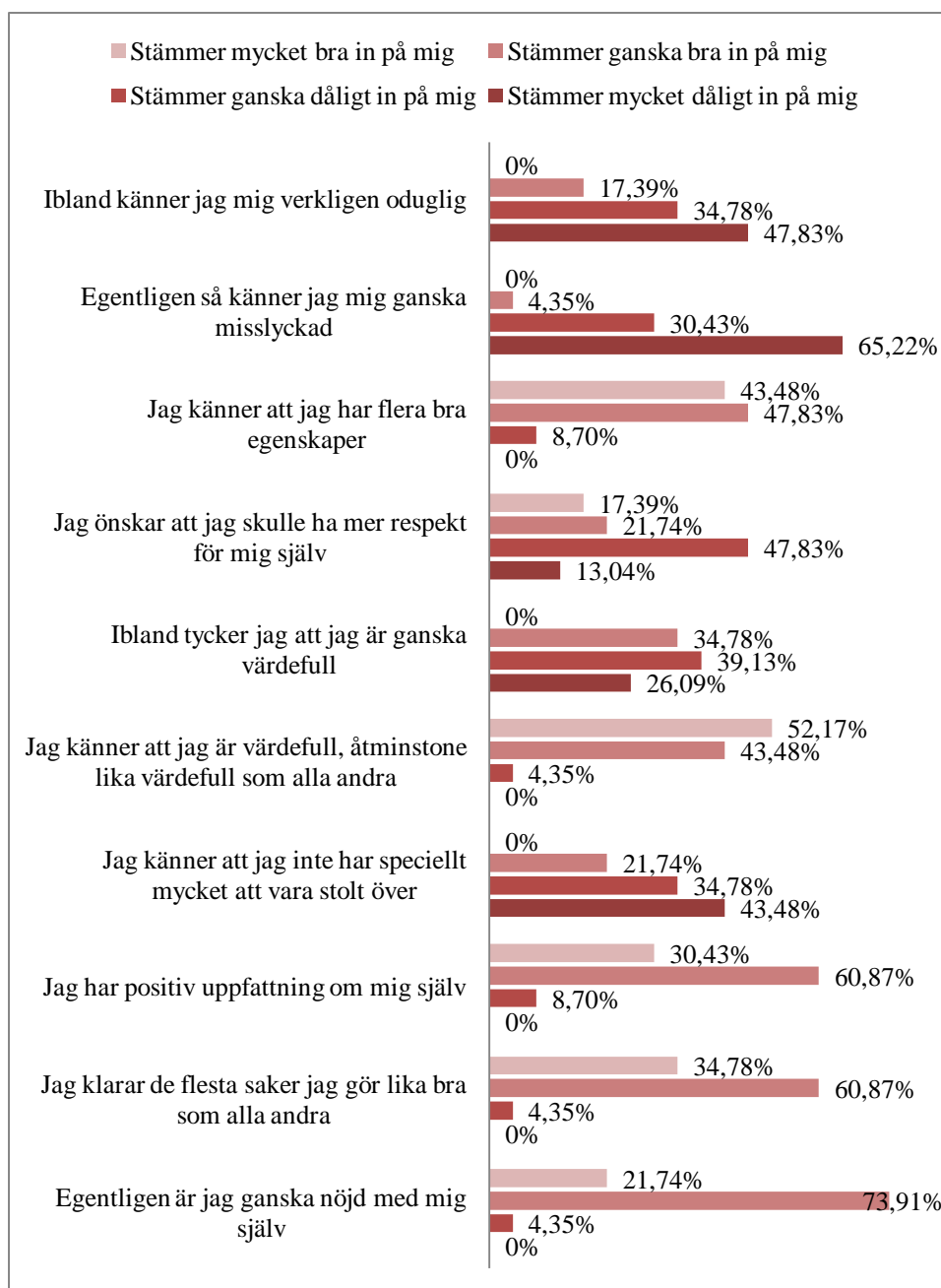
grund av detta så har alltså en respondent från Vasa högre procentandel av svaret än en respondent från Åland i kommande tabeller. Här nedan åskådliggör vi svarsprocenten hos respondenterna, enligt ort och tema. Könsfördelningen bland respondenterna var 25 st. flickor och 15 st. pojkar.



Figur 1. Könsfördelningen bland respondenterna. (n=40)



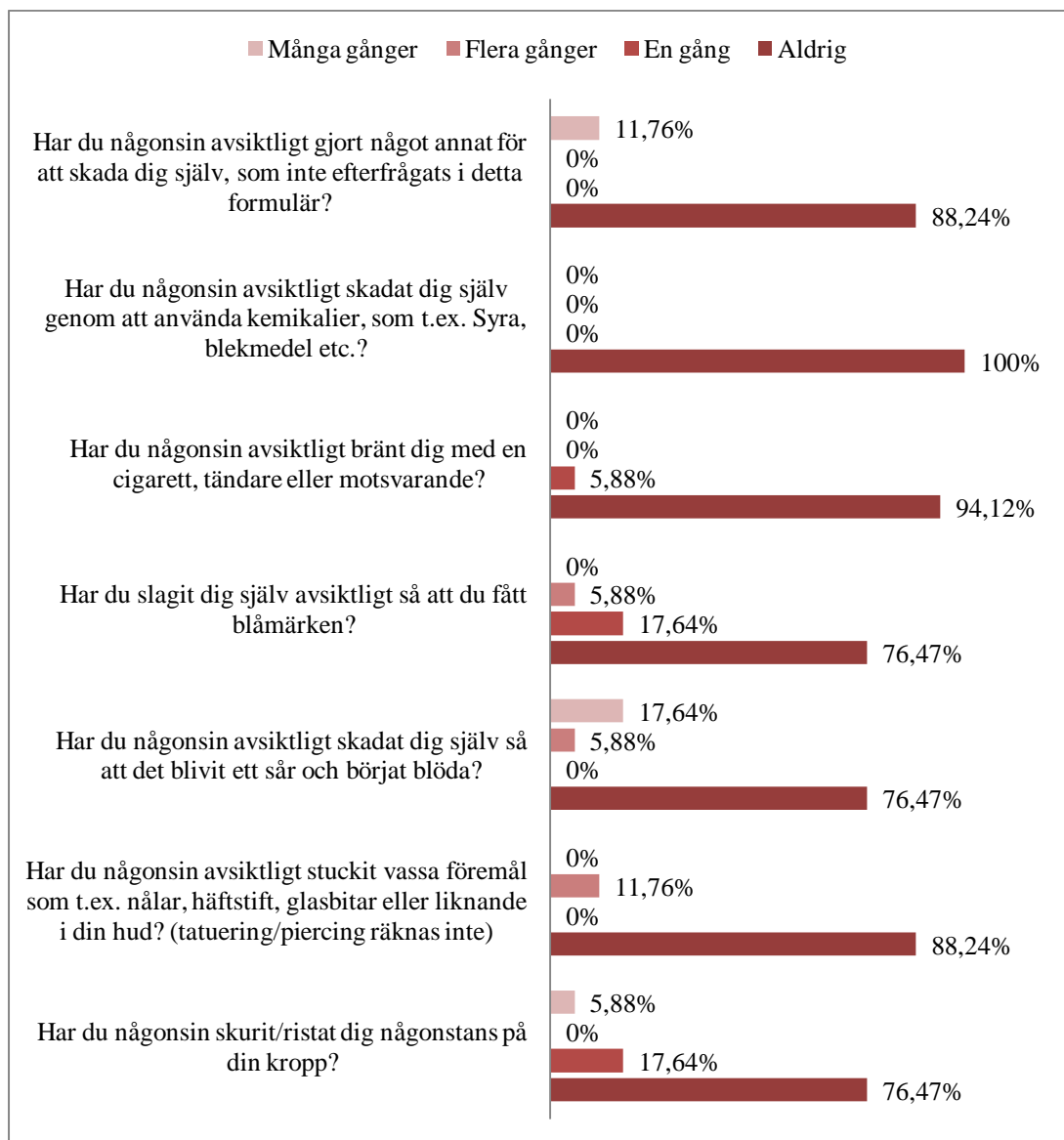
Figur 2. Självkänsla i Vasa. (n=40)



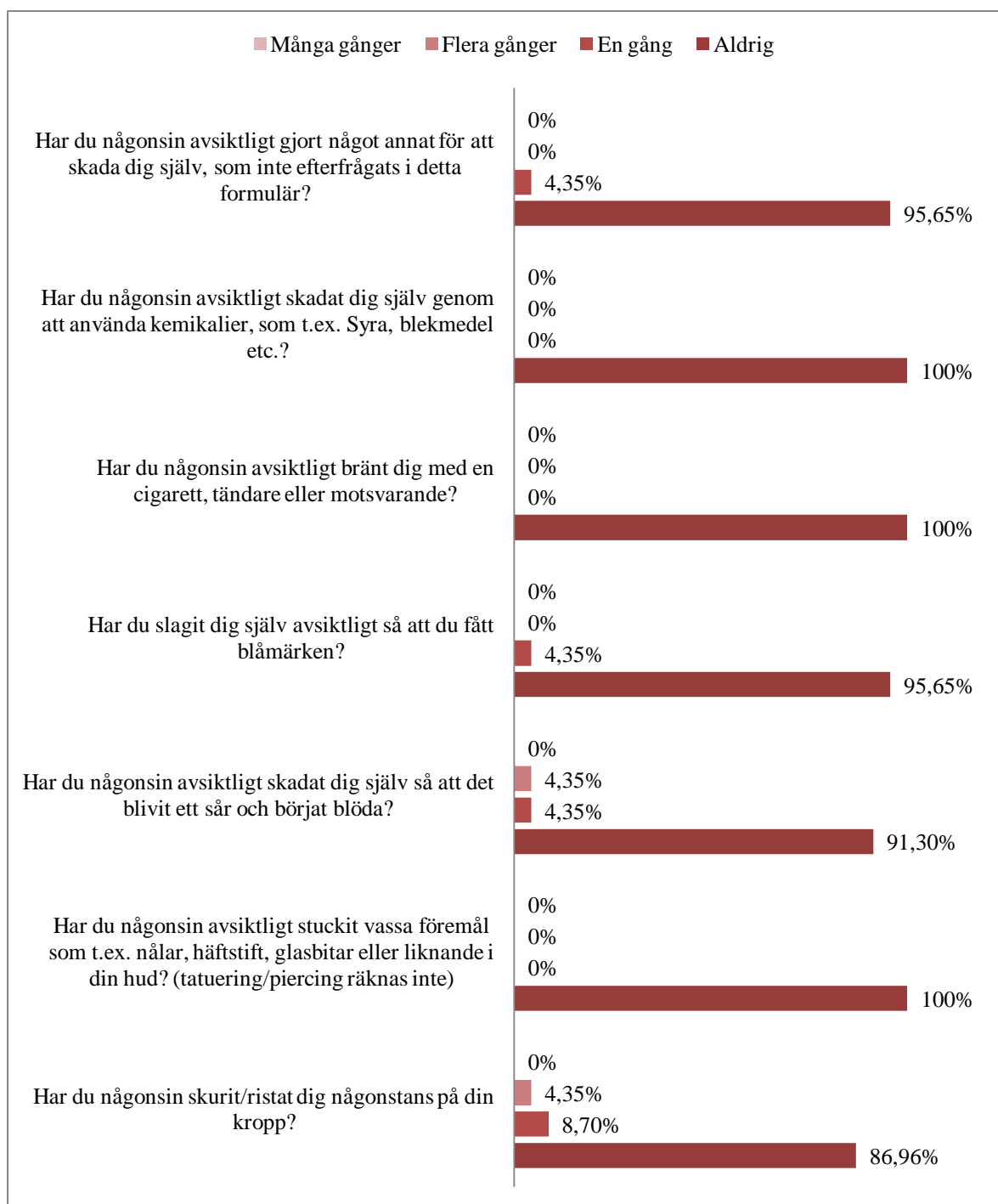
Figur 3. Självkänsla på Åland. (n=40)

Från de två ovanstående figurerna (figur 1 och 2) kan vi utläsa att endast påstående 2 har likadana resultat på båda orterna, annars skiljer sig svaren mellan orterna mer eller mindre. Det vi finner intressant är skillnaden i svaren gällande påstående 1. Svaren för påstående 1 påvisar att respondenterna från Åland känner sig mindre odugliga än respondenterna från Vasa.

Vår uppfattning blir slutligen att de sammanlagda svaren är rätt lika, trots att de ser så olika ut i figuren. Mestadels eftersom det finns två positiva och två negativa svarsalternativ. Jämför man mängden positiva mot mängden negativa svar så blir resultaten relativt lika.



Figur 4. Självskadebeteende i Vasa. (n=40)



Figur 5. Självskadebeteende på Åland. (n=40)

Figurerna 4 och 5, gällande självskadebeteende, är väldigt lika, t.ex. har ingen respondent svarat negativt på påstående 2. Lite större skillnader finns däremot i påstående 1, där vi frågat efter en annan form av självskadande beteende än de vi nämnt i enkäten. I svaren för påstående 5, som efterfrågar självskadebeteende i form av att vålla sig själv blödande sår, finns det högre utslag bland respondenterna i Vasa. Dock kan de ha missuppfattat påståendet

och kryssat i detta för att de överhuvudtaget fått ett blödande sår någon gång, utan att de själva har tillfogat sig skadan med avsikt.

I samma figurer kan man också se att vi får mest utslag på påståendet gällande om man någonsin har skurit/ristat sig på sin kropp. Således är det detta påstående som vi har använt oss av i våra jämförelser.

Vårt första mål var att undersöka om det fanns ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende överlag mellan respondenterna. För att mäta nivån på självkänsla har vi använt oss av RSES i dess ursprungliga form. Mätt med Cronbach's Alpha kan vi konstatera att reliabiliteten för denna skala är god (.830). Vidare använde vi oss av DSHI för att mäta förekomsten av självskadebeteende bland respondenterna, dock omformulerade vi skalan eftersom vi ansåg att den i dess helhet skulle kunna ge respondenterna nya idéer gällande sätt att skada sig själva. Det visade sig också att den skalan inte gav något större utslag som summavariabel och därför har vi valt att använda oss av de enskilda påståendena.

Tabell 1. Pearsons korrelation (n=40)

Påstående	Korrelation	(p)-värde
1. Har du någonsin skurit/ristat dig någonstans på din kropp?	0,409	0,009
2. Har du någonsin avsiktligt stuckit vassa föremål som t.ex. nålar, häftstift, glasbitar eller liknande i din hud? (tatuering/piercing räknas inte)	0,154	0,342
3. Har du någonsin avsiktligt skadat dig själv så att det blivit ett sår och börjat blöda?	0,216	0,180
4. Har du slagit dig själv avsiktligt så att du fått blåmärken?	- 0,111	0,495
5. Har du någonsin avsiktligt bränt dig själv med en cigarett, tändare eller motsvarande?	0,218	0,176
6. Har du någonsin avsiktligt skadat dig själv genom att använda kemikalier, som t.ex. syra, blekmedel etc.?		
7. Har du någonsin avsiktligt gjort något annat för att skada dig själv, som inte efterfrågats i detta formulär?	0,142	0,382

Den ovanstående tabellen har vi sammanställt med hjälp av Pearsons korrelation. Samtliga 40 respondenter har svarat på alla påståenden och därför har vi inte redovisat svarsantalet i

tabellen. Anledningen till att det inte finns någon information för påstående 6 är att samtliga respondenter hade svarat likadant. Tabellen påvisar att det endast finns ett samband mellan självkänsla och påstående 1 (Har du någonsin skurit/ristat dig någonstans på din kropp?) i skalan för självskadebeteende. På grund av detta kommer vi endast att använda oss av påstående 1 i våra vidare jämförelser av olika samband, vi kommer att benämna detta ”skurit/ristat”.

Vi var även intresserade av att få veta om det fanns någon skillnad i nivån på självkänsla mellan de två skolor där vi delat ut enkäten. Enligt vår undersökning finns det ingen skillnad mellan nivån på självkänslan bland respondenterna på de olika orterna. Dock finns det en liten skillnad i medeltalet mellan de två orterna, där Vasas är 3,15 och Ålands 3,23, vilket skulle tyda på att respondenterna i Vasa har lägre självkänsla. Dock är utslaget så litet att det inte är tillförlitligt.

Ytterligare var vi intresserade av att se om det fanns någon skillnad i förekomsten av påstående 1 ”skurit/ristat” mellan respondenterna, beroende på vilken ort de är ifrån. Inte heller här finns det enligt uträkningsmetoden någon skillnad. Även här kan man dock se en liten skillnad i gruppernas medeltal, där Vasa har 3,65 och Åland har 3,83, vilket skulle innebära att ”skurit/ristat” är vanligare i Vasa. Skillnaden är ändå så pass liten att den inte är statistiskt signifikant.

Teorin påvisar att flickor vanligen har lägre självkänsla än pojkar. Detta var också något som vi ville undersöka och enligt uträkningarna av vår undersökning så finns det en skillnad mellan flickor och pojkar ($p=0,023$). Medeltalet för flickor är 3,07 (standardavvikelse 0,44) och medeltalet för pojkar är 3,39 (standardavvikelse 0,37), vilket betyder att flickor har lägre självkänsla än pojkar.

Vidare ville vi även kontrollera om det finns någon skillnad i förekomsten av självskadebeteende (”skurit/ristat”) beroende på respondentens kön, speciellt eftersom både teori och allmänhetens fördomar påpekar att det är vanligare hos flickor. Vår undersökning påvisar dock att det inte finns en skillnad mellan flickor och pojkars självskadebeteende.

Som en del av vårt arbete ville vi också se om vissa relationer kan påverka en persons nivå av självkänsla, samt huruvida personen har ett självskadebeteende. En av dessa relationer är den

eventuella syskonrelationen. Här kunde vi konstatera att det inte finns någon skillnad i nivån av självkänsla mellan de respondenter som har syskon och de som inte har det. Vi kunde också fastställa att det inte heller finns någon skillnad i förekomsten av självskadebeteendet bland dessa grupper.

En annan form av relation som vi ville undersöka var den eventuella kärleksrelationen. Gällande självkänsla så återfann vi ingen skillnad som beror på hurvida respondenten är singel eller har ett förhållande. Däremot blev resultatet intressant gällande kopplingen mellan självskadebeteende ("skurit/ristat") och en kärleksrelation, där det visar en skillnad ($p=0,043$) beroende på om respondenten har eller inte har ett förhållande. I vår omarbetade form av skalan DSHI poängsätts svaren mellan 1 och 4, där en högre summa poäng betyder mindre förekomst av självskadebeteende.

Vi kunde konstatera att de som lever i en kärleksrelation hade större utslag gällande självskadebeteendet, med ett medeltal på 3,46 (standardavvikelse 0,97), gentemot de som inte lever i en kärleksrelation, som hade medeltalet 3,89 (standardavvikelse 0,32). Dock behöver det inte betyda att de som lever i en kärleksrelation för tillfället skadar sig själv, eftersom enkäten efterfrågar ifall man någon gång avsiktligt har skadat sig själv.

Avslutningsvis kan vi fastställa att vi hade hoppats få se flera samband. Vi hade räknat med att se ett starkare samband mellan självkänsla och självskadande beteende. Dessutom hade vi trott att respondenternas relationer kanske skulle ha påverkat resultatet mera, eftersom det sociala nätverket ska vara så betydelsefullt för individen. En sak som ändå var intressant var att få se sambandet mellan självskadebeteende och en kärleksrelation.

14 Kritisk granskning och diskussion

Syftet med vårt lärdomsprov var att undersöka om det finns ett samband mellan självkänsla och självskadebeteende och dessutom om faktorer såsom kön, ort och relationer kan påverka självkänslan eller självskadebeteendet. Vi kom fram till att en dålig självkänsla har ett samband med att man skadar sig själv. Det var ett resultat som vi hade räknat med att få, det

var inte heller förvånande att ”skurit/ristat” var den absolut vanligaste formen av självskadebeteende.

Vi kunde konstatera att det inte finns någon signifikant skillnad gällande respondentens hemort eller kön. Däremot ser man en skillnad angående självskadebeteende mellan personer som har en kärleksrelation och de som inte har en. Det visade sig att personer som har en relation också är de som i större utsträckning skadar/har skadat sig själva. Detta tyckte vi att var ett intressant resultat eftersom vi hade räknat med att få det motsatta resultatet. Det skulle vara intressant att sätta sig in i vad detta kan bero på. Den eventuella syskonrelationen visade sig inte ha någon påverkan varken på självkänsla eller självskadebeteende. Vi hade en bild av att resultatet skulle visa att personer med syskon skulle må bättre, men efter att ha sett resultatet kan vi även förstå det. Delvis eftersom barn utan syskon får ensamrätt på föräldrarnas uppmärksamhet.

Efter att vi har sammanställt vårt arbete har vi även kommit att tänka på andra faktorer som man skulle kunna jämföra gällande sambandet mellan självkänsla och självskadande beteende. Genom att vi endast använde oss av påstående 1 från skalan över självskadebeteende, när det endast var den som gav utslag för ett samband, så kan man diskutera huruvida det finns andra faktorer än självkänsla som påverkar förekomsten av andra former av självskadebeteende än skurit/ristat. Därmed anser vi att detta kan vara något värt att undersöka.

Vidare så använde vi oss inte av den information som vi fick fram genom första sidan av vår enkät. Därför skulle någon i framtiden kunna undersöka hur föräldrarnas relation till varandra, samt ungdomens boendesituation kan påverka nivån av självkänsla och förekomsten av självskadande beteende. Med tanke på att barns och ungas relationer till sina föräldrar alltid är viktiga, så skulle det vara intressant att se om det finns något samband. Har t.ex. ungdomar med skilda föräldrar lägre självkänsla än ungdomar med föräldrar som lever tillsammans?

Då vi började fundera på vårt lärdomsprov kom vi snabbt överens om vad vi var intresserade av att få ut av arbetet. Vi hade båda intresse för ungdomar och deras välmående, till stor del för att vi båda har praktiserat och jobbat på arbetsplatser där man hjälper och stöder ungdomar. Vi ville undersöka fördomarna som fanns gällande självkänsla och självskade-

beteende, t.ex. att det bara är flickor som skär sig, att pojkar har bättre självförtroende och att ungdomar bara skär sig för att få uppmärksamhet.

Vi valde att göra en enkätundersökning eftersom ämnet är känsligt. Skulle vi ha valt att använda oss av intervjuer istället, tror vi att det skulle ha blivit ett problem att hitta respondenter. Vi tror även att det skulle ha varit svårare att få ärliga svar av respondenter genom intervju. Enkäten utarbetade vi tillsammans och valde att använda oss av RSES och en omarbetad form av DSHI, istället för att försöka skapa egna sätt att mäta självkänsla och självskadebeteende. Vi utarbetade eventuellt enkäten i ett för tidigt skede, eftersom vi ännu vid det tillfället jobbade med vår teoridel. När vi ser tillbaka på processen så kan vi konstatera att teorin inte alltid går ihop med en del frågor som vi har i enkäten. En del frågor skulle vi ha kunnat omarbeta om vi hade avslutat teorin helt innan vi började med enkäten. Detta gäller t.ex. frågorna om boende och föräldrarnas relation, där vi slutligen konstaterade att vi istället skulle ha frågat om ungdomarnas vänskapskrets. Då hade vi möjligen fått ut resultat som hade visat på hur viktiga vänskapsrelationer är, eftersom man säger att det skall vara speciellt viktigt i tonåren. I framtiden kanske någon vill göra en sådan undersökning.

Under datasammanställningen av enkätundersökningen noterade vi att vi borde ha ändrat formuleringen på en del av frågorna och minskat på antalet svarsalternativ. Gällande påståendena över självskadande beteende kunde vi konstatera att vi eventuellt först borde ha frågat huruvida man skadar sig själv, för att sedan lägga in påståendena som fortsättning för de som svarat jakande på den frågan. Dock kunde det här i sin tur ha gjort att respondenterna kryssat i det nekande svarsalternativet för att ingen i gruppen skulle märka att de kryssade i längre än någon annan.

Vi tycker att vi hade tillräckligt med respondenter för att få fram en bild av den helhet som vi var intresserade av, dock tror vi att det behövs fler respondenter för att få ut en tydligare bild över vilka former av självskadebeteende som förekommer bland dagens ungdomar.

Angående arbetsprocessen anser vi att den har fungerat bra från början. Vi hade tidigt en bild av hur vi skulle lägga upp arbetet. Trots detta ändrade vi en del under arbetets gång men dessa omändringar var vi eniga om eftersom vi båda såg de eventuella problemen. Möjligen hade vi kunnat börja vårt skrivande tidigare, men samtidigt anser vi att det fungerar bättre att arbeta under lite press och att vi hade ett bättre grepp om hela arbetet när vi inte delade upp det

under långa perioder. Istället har vi arbetat effektivt och med ämnet färskt i minnet sedan slutet av sommaren.

Mot slutet av arbetet stötte vi ändå på större problem gällande vår empiriska del av arbetet. Vi hade helt enkelt inte förstått hur omfattande den delen av vårt arbete skulle vara. Vi kan konstatera att vi borde ha granskat gamla lärdomsprov grundligare för att ha fått en bättre bild av den empiriska delen. Vi har tagit lärdom av våra misstag och anser nu att vi har ett lärdomsprov som vi kan vara stolta över.

Litteratur

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen.

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Falköping: Natur & Kultur.

Christakis, N.A. & Fowler, J.H. (2009). *Connected. Mänskliga relationer och sociala nätverk och deras betydelse i våra liv*. Stockholm: Natur & Kultur.

Cullberg Weston, M. (2005). *Ditt inre centrum. Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Litauen: Natur och Kultur.

Cullberg Weston, M. (2007). *Självkänsla på djupet. En terapi för att reparera negativa självbilder*. Stockholm: Natur och Kultur.

Cullberg Weston, M. (2010). *Avund och konkurrens. Känslor i vardagen*. Stockholm: Natur & Kultur.

Favazza, A. R. (1996). *Bodies under siege. Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. (2. uppl.) Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Fennell, M. (1999). *Höj din självkänsla med kognitiv beteendeterapi*. [u.o]: WS Bookwell.

Gratz, K.L. (2001). Measurement of Deliberate Self-Harm: Preliminary Data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23 (4), 253-263.

Holme, I. & Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. Juva:WSOY.

Masreliez-Steen, G. & Modig, M. (2004). *Självkänsla kvinnlig, manlig – mänsklig*. Stockholm: Natur och Kultur.

Nilsson, B. (2007). *Nära relationer – introduktion till relationspsykologi*. Malmö: Liber.

Rose, J. & Perski, A. (2008). *Duktighetsfällan. En överlevnadshandbok för prestationssprinsessor*. Stockholm: Prisma.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. (revised edition). Middletown, CT: Wesleyan University Press.

<http://www.bsos.umd.edu/socy/research/rosenberg.htm> (hämtat 29.10.2011).

Åkerman, S. (2009). *För att överleva. Om självskadebeteende*. (u.o): Natur & Kultur.

Øverland, S. (2010). *Självskadande beteende*. Lund: Studentlitteratur.

Hej!

Vi är två tjejer som studerar till socionom YH i Vasa. Detta frågeformulär är en del av vårt slutarbete, där vi undersöker ungas välmående. Vi skulle uppskatta om just du skulle vilja bidra till vårt slutarbete genom att svara på några frågor. Vi hoppas att du besvarar frågorna ärligt och vi vill påpeka att du är helt anonym.

Ålder

Kön

Tjej

Kille

Jag har

Pojkvän

Flickvän

Skola

Jag bor:

med föräldrarna

med mamma

med pappa

med mor-/farföräldrar

ensam

sambo

i kollektiv

annat:

Mina föräldrar är:

Gift

Mamma

Pappa

Sambo

Skild

Änka/änkling

Särbo

Ensam försörjare

Största delen av de senaste 10 åren har jag bott:

med båda mina föräldrar

med mamma

med pappa

med mamma och hennes partner

med pappa och hans partner

Syskon:

Jag har ____st syskon
(samma mamma OCH pappa)

Jag har ____st syskon
(samma mamma ELLER pappa)

Här nedan följer några påståenden som vi vill att du besvarar. Det är inget test, och det finns inget svar som är rätt eller fel. Läs varje påstående noggrant och kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst med hur väl varje påstående passar in på dig.

	Stämmer mycket dåligt in på mig	Stämmer ganska dåligt in på mig	Stämmer ganska bra in på mig	Stämmer mycket bra in på mig
1. Egentligen är jag ganska nöjd med mig själv.				
2. Jag klarar de flesta saker jag gör lika bra som alla andra.				
3. Jag har en positiv uppfattning om mig själv.				
4. Jag känner att jag inte har speciellt mycket att vara stolt över.				
5. Jag känner att jag är värdefull, åtminstone lika värdefull som alla andra.				
6. Ibland tycker jag att jag är ganska värdelös.				
7. Jag önskar att jag skulle ha mer respekt för mig själv.				
8. Jag känner att jag har flera bra egenskaper.				
9. Egentligen så känner jag mig ganska misslyckad.				
10. Ibland känner jag mig verkligen oduglig.				

Vänligen se nästa blad för fler påståenden!

1. Har du någonsin skurit/ristat dig någonstans på din kropp?
2. Har du någonsin avsiktligt stuckit vassa föremål som t.ex. nålar, häftstift, glasbitar eller liknande i din hud? (tatuering/piercing räknas inte)
3. Har du någonsin avsiktligt skadat dig själv så att det blivit ett sår och börjat blöda?
4. Har du slagit dig själv avsiktligt så att du fått blåmärken?
5. Har du någonsin avsiktligt bränt dig själv med en cigarett, tändare eller motsvarande?
6. Har du någonsin avsiktligt skadat dig själv genom att använda kemikalier, som t.ex. syra, blekmedel etc.?
7. Har du någonsin avsiktligt gjort något annat för att skada dig själv, som inte efterfrågats i detta formulär?

	Aldrig	En gång	Flera gånger	Många gånger

Vänligen kontrollera ännu en sista gång att du har svarat på alla frågor/påståenden.

Tack för att du medverkade i vår undersökning!

H. Mikaela & Sarah